YOGA IERBURILOR

GHID AYURVEDIC DE FITOTERAPIE

de DR. DAVID FRAWLEY
și DR. VASANT LAD

Editura GOVINDA
1996

Avertisment:

Această carte nu ține loc de medic. Scopul ei este pur informativ. Pentru orice problemă de sănătate vă recomandăm să consultați un medic.

Titlul original:
Yoga of herbs
An Ayurvedic guide to herbal medicine
by Dr. David Frawley and Dr. Vasant Lad

COPYRIGHT© 1986
Traducere din sanscrită de Dr. David Frawley
Apărută la editura LOTUS PRESS, PO Box 6265,
Santa Fe New Mexico, 87502-6265

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin:
Editurii GOVINDA
CP. 648, Of.P. 5, 1900 Timișoara

I.S.B.N. 973-96081- 5-9

TRADUCERE:	MEDIANA SRL
REDACTOR:	CUZINER PUIU
TEHNOREDACTOR:	TĂRNICERU ADRIAN
CORECTURĂ:	Dr. CORNELIA POP

Cuprins

PREFAȚĂ....5
CUVÎNT ÎNAINTE....7
FITOTERAPIA EST ȘI VEST....10
MANIFESTĂRI ALECONȘTIINȚEI
LA NIVELUL PLANTELOR....12
FUNDAMENTELE
MEDICINII AYURVEDICE....15
ENERGIA PLANTELOR....31
TRATAMENTUL CONSTITUȚIILOR INDIVIDUALE (DOSHA)....43
TERAPIA CU AJUTORUL IERBURILOR....55
PREPARAREA ȘI UTILIZAREA IERBURILOR CONFORM
PRINCIPIILOR AYURVEDICE....80
MANTRA, YANTRA SI MEDITAȚIA....96
PLANTE FOLOSITE ÎN AYURVEDA....99
ANEXAI....178
ANEXAU....179
ANEXA III....208
TRATAMENTE DE PRIM AJUTOR....208
ANEXA IV....211
GLOSAR ROMÂNESC....211
ANEXA V....214
GLOSAR SANSCRIT....214
ANEXA VI....216
ANEXA LATINĂ....216
INDEX....219

PREFAȚĂ

Termenul de "yoga" are mai multe înțelesuri tradiționale. În Ayurveda, știința medicală indiană, yoga se referă la "buna utilizare" și "adecvata combinare" a ierburilor. Un amestec special de substanțe desemnat să aibă un efect specific asupra corpului sau minții poartă denumirea de "yoga".

Această utilizare coordonată sau integrată a ierburilor se bazează pe antica știință Ayurvedică a puterii energetice a ierburilor. În aceasta, există un sistem pentru determinarea calităților și puterilor ierburilor bazat pe legile naturii, astfel încît ierburile pot fi utilizate obiectiv și specific, în condiții individuale. O utilizare yoga a plantelor implică aplicarea armonioasă a puterii plantelor.

În această carte, pentru prima dată, este aplicată știința Ayurvedică despre plante și plantelor vestice, ca și cîtorva plante orientale de importanță majoră, atît indiene cît și chinezești. Scopul acestei cărți nu este să prezinte Ayurveda de la distanță, ca ceva străin sau antic, ci să o transforme într-un sistem de ierburi cu aplicare practică.

Trăim într-o lume foarte specială și totodată foarte periculoasă, în care o nouă cultură globală face dureroase eforturi de a se naște. Este o șansă caracteristică prezentului de a integra cultura și cunoștințele umane. Este esențial ca acest proces să se desfășoare și la nivelul științelor care au ca scop vindecarea. Sănătatea a fost dintotdeauna o problemă de unitate. Dacă cunoștințele despre sănătate nu pot fi integrate, atunci noi, ca ființe umane, nu vom putea să găsim unitate între noi.

Ayurveda este un sistem care deja a integrat opt discipline medicale în cadrai ei, de la ierburi la chirurgie și la psihologie, oferind astfel un punct de unificare. La baza sa stau cunoștințele spirituale ale anticilor înțelepți ai Indiei și starea lor de conștiință cosmică în care au trăit.

Această carte nu este doar o prezentare a cunoștințelor tradiționale Ayurvedice. Ea prezintă o știință dinamică, cu o aplicabilitate practică și creativă în condiții de permanentă schimbare. Menirea ei este de a stabili o legătură între est și vest. În acest spirit, s-a făcut o colaborare între un estic cu profunde cunoștințe despre vest și un vestic cu profunde cunoștințe despre est. Dorința noastră cea mai adîncă este de a transmite acest spirit de integrare și colaborare. În aplicarea Ayurvedei în vest, cele mai multe dintre leacurile tradiționale nu pot fi practic utilizate, pentru că fie sînt ierburi speciale tropicale

care nu sînt accesibile în vest, fie că pot conține substanțe minerale care sînt utilizabile doar după o lungă și dificilă pregătire. Această carte își propune să facă știința medicală Ayurvedică aplicabilă substanțelor care ne sînt accesibile și care prezintă doar puține efecte secundare.

Totodată, facem încercarea de a păstra integralitatea sistemului de vindecare Ayurvedic. În acest scop am inclus atît efectele speciale ale plantelor asupra minții, cît și aspectele profunde, psihologice și spirituale, ale vindecării. Știința plantelor este o parte constituentă din acest proces complex al vindecării, și fără raportarea la aspectele mai profunde, ale vieții umane, nici un proces de vindecare nu poate fi realizat pe deplin.

Termenii din sanscrită sînt puțini și au fost în totalitate explicați. Pentru o mai bună elucidare a conceptelor medicale existente în această carte, cititorul poate consulta cartea "Ayurveda știința auto-vindecării".

Clasificarea ierburilor vestice avînd la bază proprietățile lor energetice, așa cum se face în est, nu este ceva definitiv. Chiar și în Ayurveda există diferențe între clasificările ierburilor, între diferiți autori. Așa că orice sugestie și critică este binevenită, ca de altfel orice ajutor în această muncă; noi îi invităm să ne contacteze pe toți cei care doresc să ni se alăture în această muncă.

Totodată, am dori să exprimăm cea mai adîncă gratitudine oamenilor, prietenilor și studenților, care au fost un ajutor și o inspirație în redactarea acestei cărți, ca și celor mulți alții care lucrează într-o direcție similară. Fie ca munca lor să dea roade.

Dr. David Frawley
Dr. Vasant Lad
Mai, 1986
Santa Fe, New Mexico

CUVÎNT ÎNAINTE

Ca un botanist cu o experienţă de peste 18 ani în utilizarea ierburilor vestice, chinezeşti şi Ayurvedice, am ajuns de mult la concluzia că fără a lua în considerare întreaga energie a plantelor şi alimentelor, corelată cu diferenţele constituţionale individuale, sîntem sortiţi inconsistenţei şi eşecului. O asemenea abordare a problemei ne ajută să ajungem la concluzii fundamentale, de bază, utile şi necesare pentru prevenirea şi tratarea bolilor. În aceasta, biochimia singură este insuficientă.

Există multe trăsături comune între anticul sistem de vindecare estic şi ştiinţa vestică. Unii, saturaţi de perspectiva ştiinţifică a vestului, consideră sistemul vestic ca cel mai avansat şi de aceea unicul drum adevărat. Noi nu recunoaştem deschis că în India şi China există deja, bine dezvoltate şi teoretic fundamentate, sisteme medicale care s-au dovedit eficiente de peste 3000 ani. Sistemul nostru a fost dezvoltat doar în ultimele cîteva sute de ani.

Medicina Ayurvedică reprezintă cu siguranţă unul dintre cele mai vechi sisteme, cu o bază teoretică consistentă şi cu aplicare clinică practică. În acest izvor antic de cunoştinţe, în profunda sa înţelepciune de a vindeca, cîţiva dintre cei mai mari doctori şi înţelepţi şi-au revărsat cele mai minunate din intuiţiile şi descoperirile lor. Mai mult, pentru a aprecia în totalitate miezul înţelepciunii orientale despre vindecare, vesticii au fost nevoiţi să-şi depăşească procesul de gîndire obişnuit şi liniar, pentru a percepe printr-o gîndire neliniară. Este de preferat o perspectivă de ansamblu, bazată pe o viziune intuitivă a întregului decît o privire microscopică a ştiinţei contemporane.

Puterea Ayurvedei se bazează pe marea sa claritate şi cuprindere globală a interrelaţiilor dinamice dintre procesele fiziologice organice şi factorii externi incluzînd clima, locul de muncă şi dieta împreună cu stările emoţionale interne. Spre deosebire de aceasta, ştiinţa vestică se bazează pe structura specifică moleculară şi chimie. Este paradoxal că ambele ştiinţe pot descrie aceleaşi condiţii în asemenea moduri diferite şi din puncte de vedere diametral opuse.

Astăzi, mulţi oameni se îndreaptă spre sistemele de vindecare orientale şi spre plantele medicinale pentru că se apropie cel mai mult de premiza unui sistem care pe de o parte este efectiv puternic, iar pe de altă parte este un sistem blînd, sensibil, cu un minim de pericol datorat efectelor secundare.. Ei simt că boala apare nu ca un fenomen arbitrar,

ci se datorează unor factori, care corect depistați și înțeleși, ajută la vindecare, și, mai mult, previn apariția recăderilor, a recidivelor.

Ayurveda, cu *Tridosha,* sau cele trei sisteme umorale, este capabilă să ofere o completă înțelegere a stării de sănătate prin termenii unui echilibru metabolic. Boala este înțeleasă simplu ca un dezechilibru între energia nervoasă (*vata),* energia catabolică a focului *(pitta)* și energia nutritivă anabolică *{kapha).* Toate alimentele și experiențele acționează asupra echilibrului global al acestor umori. Aceasta este dovedită de faptul că, doar prin ajustarea echilibrul alimentar, multe din problemele de sănătate sînt ameliorate (din păcate, aceasta nu este considerată ca adevărată de majoritatea medicilor din Vest).

Ierburile sînt utilizate ca "alimente speciale", menite să elimine excesele sau să îndrepte deficiențele. Pe lîngă puternicul impact nutritiv asupra unui corp slăbit, prima acțiune este de a stimula anumite funcții particulare organice. Acesta reprezintă aspectul energetic mai subtil al ierburilor, și, într-adevăr, al tuturor doctoriilor, medicamentelor și alimentelor. Pe lîngă funcția specifică a unui medicament sau a unui aliment, există un efect general, în sensul că la cei care manifestă o predispoziție, medicamentul sau alimentul poate să crească sau să scadă metabolismul global și să stimuleze sau să sedeze energia nervoasă, nutritivă sau energia catabolică a focului din care este compus sistemul umoral *Tridosha.*

Greșeala fundamentală a medicinii vestice este că tratează boala, și nu pacientul. Dacă medicamentele ar fi prescrise ținînd cont de caracteristicile individuale ale fiecărui pacient, întocmai cum ierburile sînt prescrise în sistemul de vindecare oriental, multe din efectele secundare care apar ar putea fi evitate. Valoarea utilizării ierburilor și alimentelor este legată în particular de acțiunea relativ nespecifica sau de "moderare". Dacă o plantă este utilizată greșit, rezultatele sînt relativ minore și ele încetează într-un timp relativ scurt, aproximativ o zi, care reprezintă timpul necesar corpului de a elimina resturile plantei din sistem. Acest procedeu este mult mai dificil cu medicamente sintetice sau extracte concentrate. Ficatul poate să fie incapabil de a elimina complet o substanță din țesuturile și celulele corpului pentru că nu o poate neutraliza, în vederea asimilării sau eliminării. Incapabil să transforme complet substanța, aceasta este stocată în ficat și țesuturi, sau circulă prin corp, determinind o încărcătură toxică, care împiedică procesele fiziologice organice necesare.

înainte de a realiza în întregime beneficiile asupra sănătății a medicinii Ayurveda sau ale medicinii chinezești, ambele fiind sisteme de vindecare "energetice", toate alimentele și plantele trebuie clasificate și înțelese din perspectiva efectelor energetice vizibile asupra totalității proceselor metabolice. Am convingerea că cartea doctorilor David Frawley și Vasant Lad, oferă, pentru prima dată, cu succes, o asemenea clasificare a plantelor, care cuprinde atît plante vestice, cît și plante caracteristice atît estului cît și vestului. Este o coincidență că acest manuscris mi-a căzut în mînă chiar în momentul în care aproape mi-am finalizat propria cercetare despre clasificarea plantelor vestice în

sistemul energetic tradiţional chinezesc. Este de asemenea surprinzător că în multe privinţe, metodele noastre de clasificare demonstrează că au la bază aceeaşi înţelegere a problemei din punct de vedere energetic.

Dr. David Frawley şi Dr. Lad au avut într-adevăr o contribuţie puternică, unică, în ceea ce priveşte medicina naturistă, alternativă, prin scrierea acestei cărţi. S-ar putea să dureze puţin pînă cînd majoritea oamenilor de orientare ne-Ayurvedică să recunoască beneficiile practice ale acestei munci o r i g i n a l e. În cazul lor am avea de-a face cu o tentativă de a-i aborda care a eşuat, spre deosebire de restul cazurilor cînd putem vorbi despre dezvoltarea unei sistem de vindecare cu ajutorul ierburilor, consistent şi valabil.

Pentru prima dată această carte va servi nu numai pentru a pune medicina Ayurvedică în valoare practică în vest, dar mai ales va servi la completarea întregul sistem de plante vestic sporindu-i eficacitatea. Cred că oricine este interesat de plante trebuie să studieze temeinic această carte, chiar dacă interesul lui este doar în direcţia ierburilor vestice, medicinei tradiţionale chinezeşti sau medicinei Ayurvedice.

Michael Tierra, Botanist
Aprilie, 1986
Santa Cruz, California

FITOTERAPIA: EST ŞI VEST

Ierburile, atît în est cît şi în vest, au reprezentat primul agent medical în terapiile tradiţionale cît şi în cele h o l i s t i c e . În partea estică, cu preponderenţă în India şi China, s-a dezvoltat fitoterapia, ştiinţa despre ierburi, extensivă şi complexă. Avînd la origine viziunea înţelepţilor, fitoterapia a fost îmbogăţită şi perfecţionată de-a lungul miilor de ani de experienţă. Din acest punct de vedere, Ayurveda conţine probabil tot ceea ce este mai vechi, mai vizionar şi mai dezvoltat în domeniul fitoterapiei în întreaga lume. Un astfel de sistem nu are nevoie de perfecţionare, ci de traducere şi adaptare. Această carte doreşte să adapteze antica ştiinţă a fitoterapiei Ayurvedice nevoilor noastre actuale.

Unii consideră că fitoterapia Indiană nu este relevantă, explicînd-o ca un sistem vechi, tradiţional, încărcat de religie şi superstiţie, care astăzi nu şi-ar mai găsi aplicabilitatea. Totodată, ei consideră că plantele sînt în marea lor majoritate plante tropicale, la care nu se poate avea acces, sau care nu suportă climatul nostru sau mediul nostru î n c o n j u r ă t o r . În acelaşi timp, mulţi dintre noi realizăm necesitatea abordării tratamentului şi din punct de vedere spiritual şi psihologic. Aşa cum o îmbolnăvire fizică este de obicei rezultatul unui dezechilibru emoţional, la fel putem găsi utilizarea spirituală a plantelor conform tradiţiei indiene de o importanţă particulară pentru societatea noastră plină de dezechilibre. Departe de a fi străină de epoca actuală, fitoterapia Ayurvedică este necesară astăzi mai mult ca oricînd.

în timp ce cîteva din ierburile importante utilizate în Ayurveda nu au echivalent în vest, majoritatea plantelor vestice ca de pildă boabele de dafin, dracila şi obligeana sînt în mod obişnuit utilizate în India, iar Ayurveda conţine multe informaţii importante referitoare la ele. Chiar şi plante Ayurvedice speciale, ca *ashwagandha* şi *haritaki pot* fi incluse în fitoterapia vestică, tot aşa cum ginseng (ginseng) şi tang kuei (angelica sălbatică) provin din surse chinezeşti; şi aşa cum gotu kola, originar din India este utilizat astăzi pe scară largă în vest. Multe plante Ayurvedice sînt condimente comune: ghimbirul, şofranul de India, coriandrul şi molotru.

O impresionantă farmacologie a plantelor Ayurvedice poate fi realizată bazîndu-ne doar pe ierburile şi condimentele întîlnite în mod curent în America.

Ayurveda înseamnă "Ştiinţa vieţii". Ea nu înseamnă medicina hindusă, aşa cum nici fitoterapia sa nu trebuie considerată ca fiind exclusiv doar fitoterapia indiană. Ea

este o ştiinţă a vieţii care cuprinde întreaga complexitate a vieţii, şi care leagă viaţa individuală de cea a Universului. Fiind deschisă faţă de toate aspectele vieţii, ea include toate aceste aspecte şi toate metodele care ne aduc într- o mai mare armonie cu viaţa.

Ayurveda nu aparţine estului sau vestului, timpurilor vechi sau actuale. Ea este una şi aceeaşi, o cunoaştere care care aparţine tuturor fiinţelor- nu un sistem impus lor, ci o resursă din care să ne inspirăm şi pe care să o adaptăm nevoilor unice şi specifice ale individului în propriul său mediu de viaţă.

Medicina Ayurvedică nu ne oferă doar ierburi specifice, ci şi un mod de a înţelege toate plantele. Ayurveda îndepărtează barierele din calea fiinţelor umane. Pentru a face posibilă apariţia unei noi epoci, cunoştiinţele medicale despre arta vindecării trebuiesc împărtăşite tuturor, într-o măsură mai mare. Dar pentru început, ea trebuie să îşi găsească locul în lumea de astăzi, şi acesta este adevăratul scop al acestei cărţi.

"Esam bbutanam ***prthivi rasha,*** *prthivya apo raso-pam osadhayo rasa, osad-hinam puruso rasah".*

"Esenţa tuturor fiinţelor **este Pamîntul.** Esenţa Pămîntului este Apa. Esenţa Apei sînt plantele. Esenţa plantelor **este fiinţa** umană."

Chandogya UpanishadI. 1. 2

MANIFESTĂRI ALE CONȘTIINȚEI LA NIVELUL PLANTELOR

Evoluția este o manifestare a potențialelor l a t e n t e . În fiecare lucru sînt conținute toate lucrurile: în sămînță este copacul; în copac este pădurea: De aceea, inteligența este conținută implicit în multele lumi ale naturii, nu doar în cea a ființelor umane. Altfel spus, conștiința există în toate formele de viață. Ea este baza creației, puterea evoluției. Viața, creația și evoluția sînt etape în dezvoltarea și relevarea conștiinței. Nu există nimic în existență care să fie lipsit de sentimente, nimic care să fie profan sau nespiritual, nimic care să nu aibă o unică valoare în cosmos. Viața este relațională, interdependentă, interconectivă, un sistem de hrănire, de susținere și ajutorare reciprocă, nu numai fizică, dar și psihologică și spirituală.

De aceea, conștiința nu este doar gîndire, intelect sau rațiune. Ea reprezintă și sentimentul de a fi viu și de a fi legat de toate formele de viață. Conștiința ca fiind sentiment pur există deja în plante, este ascunsă în pietre, și chiar și în interiorul atomului. Atracția și respingerea elementară sînt similare dragostei și urii, plăcerii și dezgustului. Din acest motiv, înțelepții indieni susțin că doar Sinele suprem există, că unitatea este baza întregii existențe-că unitatea vieții este unitatea conștiinței.

Aceasta înseamnă că fiecare lucru viu este conștient că totul este, în sensul conștiinței, uman. Adevărata umanitate, care reprezintă sentimentul uman pentru toate formele vieții, reprezintă inima întregii vieți. Plantele și animalele manifestă deseori acest sentiment de grijă mai mult decît unele ființe umane, care s-au închistat și s-au izolat de umanitate. Numai atunci cînd ajungem să privim toate creaturile ca fiind umane, sîntem capabili să avem o existență cu adevărat umană. O asemenea lecție ne-o dau plantele și ierburile a căror existență este încă legată de unitatea naturii, la care ne-am putea întoarce pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine.

Omul, întocmai ca un microcosmos, conține în sine însuși toate lumile: elementare, minerale, vegetale și a n i m a l e . În interiorul plantei există în stare latentă și potențialul specific ființei umane. Altfel-spus, sistemul nostru nervos este un copac a cărei sevă este esența umană. De aceea, plantele pot comunica direct cu această trăire-esență, care caracterizează o ființă umană adevărată.

Lumea pten.elo x.s a P — • tare puură și pasivă. U m e a ? a „ a n a
platelor, »" • • ""=" TM ; l u t ^ iac,,v si m.i diferențiat, dat, deseori, cu «» »» • este
r

mai mul.fmcS,tțP»t.«.

Formele de v,ap reprexmta stații pentru recepția si mnsm • ɪiii forțd or p »n iecare ' u c r u exista pentm a le hmni pe toate»»; :„termedmlearotatomlesteto n« ii si. Din această p Lpec,i.ă,fiecare lum«.«»™ pen a fi hrănit el nsuși.

s ^ s X - re™ - • — - -* • • toasts TM tă există *m* mod implt „?„

lom, „aș, inemistafoilor^^Zt, ^, ad, o, insp„l , ex p ,,lftd-C(ț

mice eH
n această lumină, existența plantelor este

umi î rs.
mare entru cea fizică.
coccal s, e, e, », t, a l : » n, u ; r r = ^ ^ ^ ^ ^ concordanță cu percepția
nte

r r ^ s ^ ^ O fe's „ da v» ™ , *£Łz%z
, „ăș -- ; - ^ , r °„ T a tss ™ ss«pt~ ta »»
Universul»; pentru a put a «ra Sentim «n,ele ».•>« -
P p ;:"ra;rn,r^ltoa a reJ„„a,,.Elec^^ ^ ^ ^

In lumea exterioară, un soare central este sursa luminii și v i e ț i i . În lumea interioară, un soare central este de asemenea sursa vieții. Soarele interior este adevăratul nostru Eu, ceea ce anticii numeau *Purusha* sau *Atman*. Plantele ne aduc în comuniune cu energia soarelui exterior, în timp ce planta noastră interioară, sistemul nostru nervos, ne aduce în comuniune cu soarele interior. Dacă stabilim legătura corectă dintre planta exterioară și planta interioară, atunci se va reîntregi circuitul luminii și al vieții, permițînd stabilirea unei curgeri libere a fluxului de conștiință, în care mintea este transcensă, unificând soarele interior cu cel exterior, microcosmosul interior cu macrocosmosul exterior, apare starea de BEATITUDINE în viață.

Adevărata folosire a unei plante sau ierburi, în care adevărata sa putere este eliberată, implică o comuniune cu aceasta. Planta, cît timp sîntem în comuniune cu ea, ne va vitaliza sistemul nervos și ne va învigora percepția. Aceasta înseamnă că planta are o valoare sacră, ea fiind un m ijloc de comuniune cu întreaga natură. Fiecare plantă, apoi, ca o *mantra,* va contribui la actualizarea potențialului acelui aspect al vieții cosmice a cărei reprezentantă este.

Din acest motiv, mulți dintre antici au avut un profund respect pentru lumea plantelor. Nu este vorba de o venerație superstițioasă, nici de o sensibilitate la frumos, este o conștientizare a puterii pe care ne-o dau plantele. Forța nu o primim prin simpla consumare a plantei, ci prin comuniunea totală cu aceasta.

Înțelepții vechii Indii abordau vindecarea și plantele cu această conștiință de sine. Nu era o știință experimentală, ci o formă directă de participare. Experimentul implică distanță, o diferențiere între observator și observat, între subiect și obiect. Ca rezultat, este mediată, măsurată, tradusă. Prin disecarea corpului, penetrarea sufletului este omisă. Percepția directă, sau meditația, reprezintă știința Yoga. Yoga permite esenței, lucrului însuși, să ni se reveleze. Cînd aceasta se întîmplă, apare o revelație deplină a potențialului material și spiritual.

Înțelepții, prin intermediul percepției Yoga, Iasă plantele să le vorbească. Iar plantele le dezvăluie secretele lor, multe dintre ele mult mai subtile decît ar putea descoperi o analiză chimică. Apropiindu-ne plantele în același fel astăzi, și privindu-le nu ca pe niște simple obiecte pe care Ie folosim în mod egoist, pentru propria noastră proslăvire, ci tratîndu-le ca părți integrale ale unității noastre, adevărata valoare a plantei se va mări dacă o vom folosi neegoist.

Pentru a deveni un adevărat fitoterapeut, trebuie să devii un înțelept. Aceasta înseamnă a fi sensibil la existența plantelor, să comunici conștient și receptiv cu lumina plantei primită din Univers. Trebuie să înveți să asculți cînd o plantă vorbește, să-i vorbești plantei ca unei ființe umane, și să o privești ca un profesor.

FUNDAMENTELE MEDICINII AYURVEDICE

FUNDALUL SPIRITUAL

Pentru a înțelege abordarea plantelor din punct de vedere Ayurvedic, trebuie să înțelegem sistemul de bază al Ayurvedei, care este o știință completă, holistică a vindecării, incluzînd aspectele fizice, psihologice și spirituale ale vieții.

Anticii înțelepți ai Indiei au avut în viziune două principii fundamentale care stau la baza existenței: *Purusha,* Spiritul primordial, principiul percepției și conștiinței și *Prakruti,* sau Marea Natură, principiul creativității. Uniunea dintre acestea două, Spirit și Materie, crează toate lucrurile.

Cele două principii sînt de fapt unul singur, primordialul Doi în Unul, Conștiința și forța sa creatoare, executivă, *Shiva-Shakti. În* interiorul tuturor lucrurilor este esența, individualitatea, conștiința-*Purusha.* În interiorul acestora este de asemenea puterea de manifestare, capacitatea creatoare-Prakruti.

Din uniunea inițială a acestor două mari forțe s-a născut Inteligența Universală, *Mahat,* care conține germenii oricărei manifestări. În *Mahat* există toate legile naturii.

Inteligența Universală se regăsește în ființa umană ca inteligență individuală. Ea este numită *Buddhi* și conține mijloacele de conștientizare și dezvoltare plenară prin care se devine iluminat, adică un *Buddha. Buddhi* reprezintă capacitatea noastră de percepție, abilitatea de a discerne realul de ireal.

Această inteligență, în evoluția ei către forme materiale, poate da naștere Ego-ului sau sentimentul individualității, AHAMKARA. Acesta (AHAMKARA) este un principiu al diviziunii, al scindării, deoarece doar acest sentiment al individualității noastre este unicul lucru care ne separă de Unitatea Vieții

In schimb, ego-ul dă naștere gîndirii sau conștiinței condiționate numită *Manas,* care devine în mod eronat conștiința de sine și crează un cîmp mental protectiv în jurul său, față de care noi devenim cu timpul legați, atașați.

În final, aceasta ne leagă de subconștientul colectiv numit *Chitta,* depozitul tuturor gîndurilor și mentalităților limitate. Prin intermediul lui *Chitta* rămînem sub influența

latențelor, pulsiunilor și motivațiilor caracteristice primelor etape ale evoluției, întorcîndu-ne înapoi la lumea animalelor, și chiar mai înainte.

Ayurveda tinde către o viață în armonie cu Inteligența Universală, prin care propria noastră inteligență este perfectată, astfel încît prin ea ne putem întoarce la unitatea cu natura; și prin natură către adevăratul eu și spirit, *Purusha*. Acesta este fundamentul spiritual al Ayurvedei, ca și al Yogăi, și baza psihologiei Ayurvedice.

Aceasta necesită deșteptarea inteligenței în interiorul căreia pătrundem dincolo de limitele impuse de Ego. Ego-ul este baza tuturor deviațiilor de la natură. Sănătatea este naturală, *Prakriti*. Boala este artficială, *Vikriti*. De aceea, cele mai multe boli, exceptîndu-le pe acelea naturale datorită îmbătrînirii, provin dintr-un dezechilibru psihologic născut dintr-o exacerbare inutilă a Ego-ului.

CELE TREI *GUNAS*

Prakriti constă din trei calități de bază, trei prime atribute (denumite *gunas* în sanscrită): *Sattva,* principiul luminii, percepției, inteligenței și armoniei; *Rajas,* principiul energiei, activității, emoției și turbulenței; și *Tamas,* principiul inerției, ignoranței, lenei, stagnării și rezistenței.

In timp ce toate aceste trei calități sînt necesar în natură, *Sattva* reprezintă cea mai potrivită calitate a minții. *Rajas și Tamas devin* în gîndire impurități care slăbesc puterea de percepție.

Indivizii în care predomină *Sattva* apreciază adevărul, onestitatea, umilința și doresc binele tuturor semenilor. Cei în care predomină *Rajas,* apreciază puterea, prestigiul, autoritatea și controlul. Acei dominați de *Tamas* manifestă frică, servilitate, ignoranță și sînt dominați de decădere și regres.

De aceea, este important de urmat un stil de viață predominant *Sattvic*. Pentru că aceste trei calități există în toată natura, este importantă consumarea alimentelor și plantelor care sînt preponderent *Sattvice* în natură. Din această perspectivă, Ayurveda clasifică plantele în conformitate cu cele trei *gunas*.

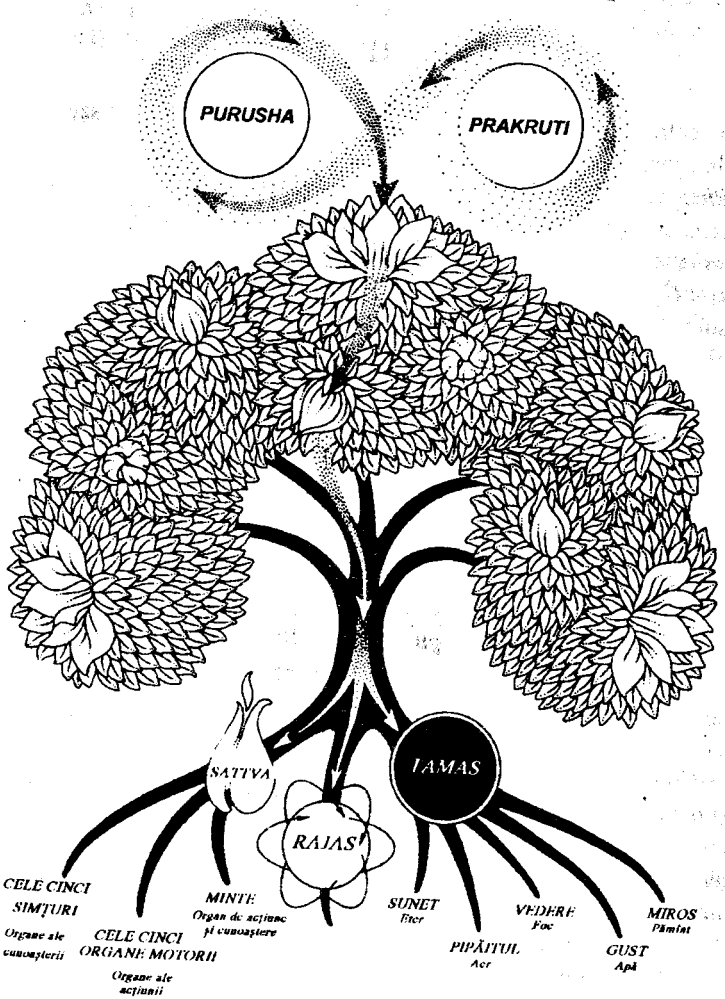
Aceasta nu înseamnă că plantele de natură *rajasică și tamasică nu* pot fi folosite. Așa cum *Sattva* reprezintă echilibrul dintre *Rajas* și *Tamas,* ierburile *rajasice* pot fi folosite pentru a corecta condițiile *tamasice* și invers. Dar plantele *sattvice* au valoare intrinsecă care ajută dezvoltarea gîndirii.

CELE CINCI ELEMENTE

Din cele trei *Gunas iau* naștere cele cinci elemente. Din *Sattva,* care este claritatea, provine eterul. Din *Rajas,* care este energie, provine focul. Din *Tamas,* care este inerție, provine pămîntul. Dintre *Sattva* și *Rajas* ia naștere elementul subtil și mobil care este aerul. Iar dintre *Rajas și Tamas ia* naștere apa, combinînd mobilitatea cu inerția.

vizibila şi invizibila din Univers. Ele au o coresuondentă n«h 1 . - . . ale minţii şi calităţi emoţionale. [cor]esponden,a ps.hologica care indică stări

Fig- 1 EVOLUŢIA COSMICĂ



Floarea deschisă reprezintă inteligenţa cosmică
Floarea închisă reprezintă Ego-ul

Cele cinci părți ale plantei în *Ayurveda, pancagam,* arată cum structura plantei este legată de cele cinci elemente. Rădăcina corespunde pământului, ca partea cea mai joasă și cea mai densă, legată de pământ. Tulpina și ramurile corespund apei, pentru că ele transportă apa sau seva plantei. Florile corespund focului, care manifestă lumină și culoare. Frunzele corespund aerului, pentru că prin ele vîntul mișcă planta. Fructul corespunde eterului, esența subtilă a plantei. Sămînța conține toate cele cinci elemente, conținînd în interiorul ei, întreaga plantă sub o formă de potențializare.

CELE TREI *DOSHA*

Partea centrală a Ayurvedei conține conceptul celor trei *Doshas,* sau cele trei tipuri de bază ale constituției umane. Din eter și aer provine *Vata,* din foc și un aspect al apei provine *Pitta;* din apă și pămînt provine *Kapha.* Cu ajutorul celor cinci elemente și a celor trei *Doshas,* putem determina natura diferitelor individualități și putem stabili o linie de tratament, unică și proprie fiecărui individ.

Cele trei *Doshas pot* fi recunoscute prin atributele lor: *Vata* este uscată, rece, ușoară, mobilă, subtilă, tare, aspră, schimbătoare și limpede. Ea este cea mai puternică dintre *Doshas,* fiind însăși forța vieții, cea mai puternică în a crea boala. Ea guvernează toată mișcarea, și întreține, ghidează și conduce atît pe *Pitta* cît și pe *Kapha.*

Pitta este fierbinte, ușoară, lichidă, subtilă, înțepătoare, cu miros neplăcut, moale, limpede. Ea guvernează căldura, temperatura și toate reacțiile chimice. *Kapha* este rece, umed, greu, încet, mat, inert (static), neted, dens și tulbure. Ea menține substanța, greutatea și coerența corpului.

Vata, în starea sa naturală, menține energia voinței, inspirația, expirația, mișcarea, descărcarea impulsurilor, echilibrul țesuturilor, acuitatea simțurilor. Cînd se agravează, ea cauzează uscăciune, decolorarea întunericului, dorința de căldură, distensie abdominală^pierderea puterii, insomnie, pierderea acuității senzoriale, incoerența vorbirii și oboseală.

Pitta, în starea sa normală, este responsabilă pentru digestie, căldură, percepție vizuală, foame, sete, strălucirea pielii, inteligență, voință, fermitate, curaj și maleabilitatea corpului. Cînd se agravează, cauzează decolorarea galbenă a urinii, fecalelor, ochilor și pielii, și poate determina foame, sete, senzație de arsură și insomnii.

Kapha, în starea sa normală, este responsabilă pentru fermitate și stabilitate, menținerea fluidelor corpului, lubrefierea articulațiilor, ca și emoții pozitive cum ar fi pacea interioară, dragostea și iertarea. Cînd se agravează, produce pierderea puterii digestive, acumularea flegmei și a mucusului, oboseala, senzația de plenitudine, paloare, senzația de rece, pierderea articulațiilor, dificultăți în respirare, tuse și o permanentă nevoie de somn.

Vatase localizează în intestinul gros, şolduri, coapse, urechi, oase şi simţul atingerii. Locul său principal este în intestinul gros unde se acumulează, cauzează boala, şi de unde poate fi eliminat direct din corp.

Pitta se localizează în intestinul subţire, stomac, transpiraţie, sebum, sînge, plasma şi simţul văzului. Locul său principal este în intestinul subţire unde se acumulează şi de unde poate fi eliminat direct din corp.

Kapha se localizează în piept, gît, cap, pancreas, coaste, stomac, plasmă, grăsime, nas şi limbă. Sediul său de bază este în stomac unde se acumulează şi cauzează boala, şi de unde poate fi eliminat direct din corp.

Determinarea constituţiei individuale

Constituţia individuală se dobîndeşte la naştere şi rămîne constantă în cursul vieţii. Deşi există trei tipuri generale, în conformitate cu cele trei *Doshas,* există şi combinaţii, şi variaţii. De exemplu, două *Doshas pot* coexista cu aceeaşi pondere. Indicaţiile care urmează nu doresc să creeze stereotipuri, ci doar să arate condiţiile tipice şi tendinţele către exces.

VATA

Oamenii din constituţia *Vata* au tendinţa de a fi subdezvoltaţi fizic. Pieptul lor este plat iar venele şi tendoanele sînt vizibile. Tenul lor are o nuanţă maronie, în timp ce pielea poate fi rece, aspră, uscată sau crăpată. De obicei sînt prezente alunişe care au mai ales o nuanţă întunecată.

Oamenii de constituţie *Vata* sînt, în general, atît înalţi cît şi scunzi, cu oase subţiri care prezintă articulaţii proeminente datorită slabei dezvoltări a musculaturii. Deseori, părul este cîrlionţat şi destul de rar, cu fire de păr subţiri. Ochii pot să fie mici, activi, poate puţin adînciţi în orbite şi lipsiţi de strălucire, iar membrana conjunctivă este uscată şi într-un fel întunecată. Unghiile pot fi sfărîmicioase sau aspre; iar nasul curbat (cîrn) sau în vînt.

Fiziologic, apetitul şi digestia sînt variabile. Uneori, sînt capabili să consume multă hrană la o singură masă, alteori nu au poftă de mîncare deloc. Preferă băuturile fierbinţi. Cantitatea de urină este redusă, iar fecalele sînt uscate, tari sau puţine cantitativ, cu o tendinţă către constipaţie. De obicei transpiră mult. Somnul lor poate fi uşor superficial, agitat sau de scurtă durată. Picioarele şi mîinile le sînt deseori reci.

Asemenea indivizi sînt de obicei creativi, activi, alerţi şi fără odihnă. Ei vorbesc repede, se mişcă şi merg repede, dar obosesc uşor.

Psihologic, sînt caracterizaţi printr-o mare capacitate de înţelegere mentală rapidă, de obicei au o memorie slabă şi pot fi neatenţi, distraţi. Ei se adaptează uşor la

schimbări, dar pot deveni nehotărîți și nerăbdători. De obicei au nevoie să-și dezvolte răbdarea, încrederea in sine si curajul---Pot gindi si se pot ingrijora--prea mult,sint-deseori----nervoși și de obicei sînt afectați mai ales de teamă și anxietate.

PITTĂ

Oamenii de constituție *Pitta* sînt de obicei de înălțime medie, cu greutate moderată, schelet și musculatură mediu dezvoltate. Piepturile lor nu sînt la fel de plate ca la constituția *Vata,* și prezintă un număr moderat de vene și tendoane. Pot să aibă mulți pistrui cu nuanțe albăstrui sau roșu-maroniu. Oasele nu sînt la fel de proeminente ca la tipul *Vata.*

Tenul caracteristic constituției *Pitta* poate fi arămiu, gălbui, roșiatic sau normal, Pielea este moale, caldă și cu mai puține cute și riduri decît pielea *Vata.* Ea are un bun pigment și se poate înroși ușor. Părul este subțire, mătăsos, roșu sau castaniu și prezintă tendința de încărunțire timpurie sau calviție. Ochii pot fi gri, verzi sau căprui. Globii oculari sînt de obicei de proeminență medie, iar vederea este deseori slabă. Membrana conjunctivă este de obicei umedă și îngălbenită, iar unghiile sînt moi;nasul este ascuțit și vîrful poate fi roșu.

Fiziologic, oamenii de constituție *Pitta* au un metabolism puternic, o bună digestie și un apetit puternic. De obicei consumă mari cantități de alimente și lichide, și preferă băuturile reci SemnuUor este moderat, fără întreruperi, iar fecalele sînt gălbui, moi și în cantitate mare. De obicei transpiră mult. Temperatura corpului este ridicată, iar mîinile și picioarele sînt de obicei calde. De obicei nu suportă căldura și lumina soarelui.

Psihologic, oamenii de constituție *Pitta* au o mare putere de înțelegere, sînt inteligenți, ageri și pot fi buni oratori. Au tendințe emoționale către supărare, furie, gelozie, poate chiar ură. De obicei sînt ambițioși și le place să conducă.

KAPHA

Oamenii de constituție *Kapha* au de obicei corpuri bine dezvoltate. Cu toate acestea, ei manifestă deseori tendințe de îngrășare. Piepturile lor sînt bine dezvoltate și largi; venele și tendoanele nu sînt evidente din cauza grosimii pielii. Dezvoltarea musculară este bună și articulațiile nu sînt proeminente.

Tenul este de cele mai multe ori normal, alb sau palid. Pielea tinde să fie uleioasă, grasă, umedă și rece. Părul este gros, întunecat, moale și ondulat. Ochii sînt intensi. negri sau albaștri; albul ochilor este de obicei pronunțat, mare și atractiv. Memebrana conjunctivă este doar rareori roșiatică.

Fiziologic, constituția *Kapha* prezintă un apetit scăzut dar regulat; digestia este lentă, și de obicei consumă mai puțină mîncare decît celelalte constituții. Au tendința de a se

misca încet. Fecalele lor sînt de obicei moi şi palide, cu evacuare lentă. Transpiraţia este moderată. Somnul este adînc, profund, prelungit sau excesiv. De obicei au o mare vitalitate (robusteţe) şi rezistenţă la oboseală, deseori sînt sănătoşi şi mulţumiţi.

Psihologic, tind către toleranţă, calm, iertare, iubire. Pe partea negativă, sînt înclinaţi către lăcomie, avariţie, ataşment, invidie şi posesivitate. înţelegerea lor este înceată, deşi definitivată. Deşi au nevoie de timp pentru a înţelege, cunoştinţele lor se fixează temeinic.

Cele trei *Doshas* şi plantele

Cele trei *Doshas* există în plante aşa cum există în întreaga **natură.** Plantele ***Kapha*** sînt caracterizate de o mărime luxuriantă, frunze abundente şi sevă; ele sînt dense, grele, suculente şi conţin multă apă. Platele *Vata* au frunze rare, aspre, scoarţă crăpată, ramuri noduroase şi răsucite, cu creştere disproporţionată, şi care conţin puţină sevă. Plantele *Pitta* sînt viu colorate, cu flori strălucitoare," ele sînt moderate ca vigoare, tărie şi sevă, iar mai tîrziu pot avea un efect otrăvitor sau pot produce arsuri.

Solurile, climele, zonele geografice şi ţările pot fi clasificate în mod similar de către *Doshas.* Prin aceasta putem înţelege formele de viaţă produse de ele şi cum să ne adaptăm lor.

Rădăcina şi coaja plantei (reprezentînd elementele pămîntului şi apei) tind să acţioneze asupra stărilor *Kapha.* Florile (fiind focul) tind să acţioneze asupra stărilor *Pitta.* Frunzele şi fructele (ca aerul şi eterul) tind să acţioneze asupra stărilor *Vata.*

Cele trei *Doshas* si tratamentul bolilor

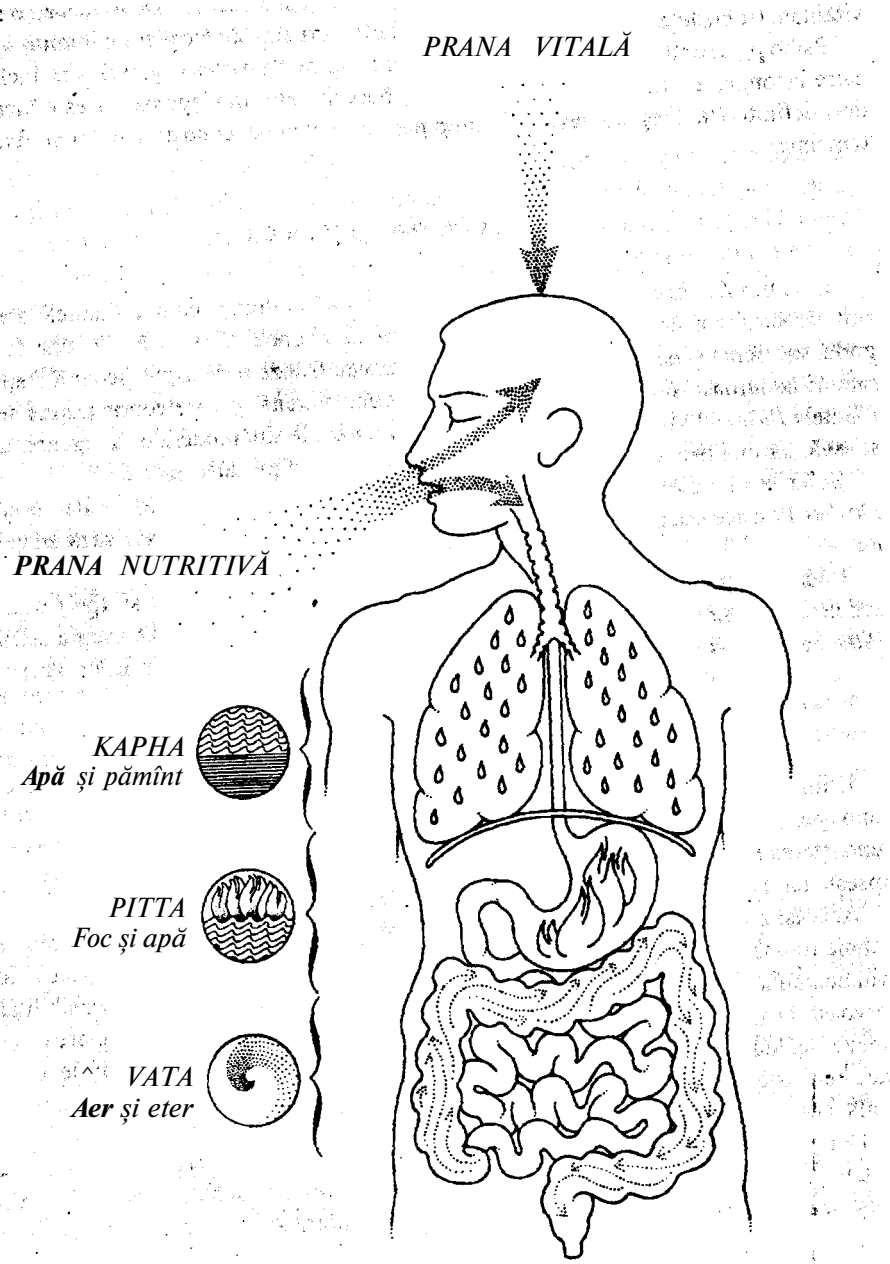
Utilizarea ierburilor, sau aplicarea efectivă a oricărei forme de terapie, face necesară cunoaşterea constituţiei unice, individuale şi într-o măsură la fel de mare necesită cunoaşterea naturii specifice a bolii. Medicinei vestice, şi, chiar fitoterapiei vestice, îi lipseşte tocmai această ştiinţă a cunoaşterii constituţiei individuale.

Aceeaşi boală poate apărea în diferite constituţii umane individuale şi de aceea ea trebuie tratată diferit. Astmul, de exemplu, se poate datora tulburării lui *Kapha,* adică Prin acumulare de apă excesivă la plămîni; dezechilibrării lui *Vata,* hipersensibilitate nervoasă la nivelul plămînilor; sau dezechilibrării lui *Pitta,* prin acumularea unei umezeli-călduri în plămîni. Acelaşi tratament nu poate fi aplicat în toate cazurile. Chiar dacă cunoaştem efectele terapeutice ale unei anumite plante medicinale într-o anumită boala, aceasta nu semnifică un tratament definitiv.

Pe de alta parte, aceeaşi problemă constituţională, aceeaşi *dosha* agravată, poate da naştere mai multor boli, şi toate pot fi tratate în acelaşi fel: prin scădera *doshei agravate.*

Cresterea lui *Vata,* de pildă, se poate manifesta ca durere sciatică, artrită, constipaţie,

Fig. 2 SEDIILE LUI VATA PITTA ŞI KAPHA



CONSTITUȚIA UMANĂ (Prakriti)			
ASPECTUL CONSTITUȚIEI	VATA	PITTA	KAPHA
Structura corpului	Slab	Moderată	Masivă
Greutate corporală	Mică	Moderată	Mare
Piele	Uscată, aspră, rece, maronie, neagră	Moale, uleioasă, caldă, blondă, roșie, gălbuie	Gros, uleios, rece, palidă, albă
Păr	Negru, uscat, cîrliontat	Moale, uleios, galben, încărunțit timpuriu, roșu	Gros, uleios, ondulat, negru sau deschis la culoare
Dinți	Ieșiți în afară, distanțați, îndoiți, gingii slabe, emaciate	Mărime moderată, gingii moi sau sîngerînde	Puternici, albi, plini, bine formați
Ochi	Mici, uscați, activi, căprui , negri	Ageri, penetranți, verzi, gri, galbeni	Mari, atractivi, albaștri, gene groase
Apetit	Variabil, scăzut	Bun, intens, excesiv	încet dar stabil
Tendințe **spre boli**	Tulburări nervoase, dureri	Căldură, infecție, inflamație	Exces de apă, mucus
Sete	Variabilă	Excesivă	Slabă
Eliminare	Uscată, tare, constipație	Moale, uleioasă, în cantitate mare	Groasă, uleioasă, solidă, înceată

Notați în cerculețe constituția corespunzătoare persoanei d-voastră: V-vata, P-Pitta, K-Kapha. însumați apoi rezultatele. Cea mai frecventă constituție reprezintă constituția de bază iar cea dea doua va fi cea secundară. Puteți avea o constituție dublă, ex. Vata/Pitta, Vata/K.apha sau Pitta/ Kapha. Uneori toate trei pot fi în echilibru.

ASPECTUL CONSTITUȚIEI	VATA	PITTA	KAPHA
Activitate fizică	Foarte activă	Moderată	Letargică
Minte	Fără odihnă, activă, curioasă	Agresivă, inteligentă	Calmă, înceată, receptivă
Excese emoționale	Teamă, insecuritate, anxietate	Agresivitate, iritabilitate, gelozie	Avariție, lăcomie atașament, mulțumire de sine
Credință	Variabilă, schimbătoare	Fermă	Stabilă, loială
Memorie	Memorie recentă bună, memorie de lungă durată slabă	Ascuțită	înceată dar de lungă durată
Visuri	Zboruri, sărituri, dergări, temeri	Supărări, furie, pasionate, colorate	Apă, ocean, înot, romantism
Somn	Insuficient, întrerupt	puțin, dar adînc	greu, prelung, excesiv
Vorbite	Rapidă, haotică, neîntreruptă	Ageră, clară, tăioasă	înceată, monotonă, melodioasă
Felul de a cheitui	Cheltuiește repede și impulsiv	Cheltuiește moderat, metodic	Cheltuiește încet, strînge (face economii)
Puls	Subțire, ca firul de ață, Iără putere, se mișcă ca un șarpe	Moderat, sare ca o broască	Larg, încet, se mișcă ca o lebădă

A avea alte caracteristici decît cele ale doshei personale, ar putea indica un deranjament al acestei dosha.

migrene, piele uscată, balonări şi indigestii, toate putînd fi eliminate printr-o singură modalitate de tratament.

Cunoscînd boala şi planta care o vindecă avem un prim punct de referinţă. Cunoscînd şi constituţia pe care planta are efect trasăm încă un punct de referinţă. Cunoscînd cele două puncte de referinţă, sîntem mult mai capabili de a prescrie un tratament într-adevăr eficient.

CELE ŞAPTE *DHATUS* ŞI *OJAS*

Ayurveda clasifică ierburile în funcţie de *dhatus,* sau ţesuturile asupra cărora acestea acţionează. De^asemenea conţine cunoştinţe despre ierburi speciale şi substanţe (minerale şi metale) care acţionează asupra ţesuturilor mai subtile, cum ar fi cel nervos şi cel reproductiv.

Sperma sau sămînţa sau ţesutul reproductiv reprezintă esenţa tuturor ţesuturilor corpului şi conţine nu doar puterea reproducerii, dar şi aceea a regenerării. Esenţa sămînţei, crema corpului, este numită *Ojas,* care se traduce "cea care învigorează". *Ojas este* esenţa corpului, substanţa tuturor secreţiilor hormonale şi suportul sistemului autoimunitar.

Planta este la fel ca fiinţa umană şi ca şi Universul, compusă din şapte *dhatus* sau şapte plane, seva plantei este plasma. Răşina este sîngele. Tulpina este muşchiul. Cleiul este grăsimea. Scoarţa (coaja) este sistemul osos. Frunzele sînt măduva osoasă şi ţesutul nervos. Florile şi fructul sînt ţesutul reproductiv. Pomul înflorit prezintă aceste ţesuturi în starea lor cea mai dezvoltată. Copacul este pentru lumea plantelor ceea ce este omul pentru lumea animalelor.

Dhatusul plantelor acţionează asupra *Dhatusurilor* corespondente din corpul uman: seva acţionează asupra plasmei; răşina asupra sîngelui; tulpina asupra muşchilor; cleiul asupra grăsimii; scoarţa asuptra oaselor; frunzele asupra măducei osoase şi nervilor; florile şi fructul asupra organelor reproductive. De aceea, seminţele plantelor pot trata boli congenitale şi disfuncţii ereditare în virtutea afinităţii *cu* propria noastră sămînţă şi rădăcină congenitală.

De asemenea, plantele au propria lor Ojas-energia şi dragostea din interiorul sistemului propriu. De aceea, ele pot transmite *Ojas atunci* cînd sînt folosite cu dragoste. Remediile preparate cu dragoste, chiar dacă nu au un efect terapeutic bine determinat, pot da rezultate uimitoare. Dragostea este adevărata forţă a vindecării; plantele şi alte mijloace sînt doar vehicolele care o transportă.

Există ierburi speciale, ca *ashwagandha,* care conţine mari cantităţi de *Ojas,* şi moduri speciale de a prepara ierburile pentru ca transmiterea acestora să se facă în mod direct, *Mantra* şi meditaţia sînt părţi ale acestui proces de preparare.

Putem privi planta ca pe o ființă umană și ființa umană ca pe o plantă, ambele compuse din cele șapte *Dhatus. În* această meditație am realizat armonia dintre țesuturile corpului nostru cu marile puteri terapeutice ale naturii.

Pentru mai multe detalii, apelați la AYURVEDA: Știința autovindecării.

CELE CINCI *PRANAS*

Conceptul de forță vitală se regăsește în miezul tuturor vechilor tradiții de vindecare, la fel ca conceptul lui în medicina c h i n e z ă . În Ayurveda această forță a vieții, numită *Prana,* are cinci variante funcționale. Ierburile sînt clasificate în funcție de *Prana* asupra căreia acționează.

1. *PRANA:* centrată în creier, se deplasează în jos, guvernînd inspirul și înghițirea. Este legată de inteligență, puterea funcțiilor senzoriale și motorii, și în primul rînd de sistemul nervos și respirator.

2. VYANA: centrată în inimă, se deplasează și acționează în întregul corp, guvernînd sistemul circulator și mișcarea încheieturilor și mușchilor.

3. *SAMANA:* centrată în intestinul subțire, guvernează sistemul digestiv.

4. *UDANA:* centrată în gît, guvernează vorbirea, energia, voința, efortul, memoria, expirai.

5. *APANA:* centrată în partea inferioară a abdomenului, guvernează eliminarea de fecale, urină, spermă, lichid menstrual și a fetusului.

Aceste cinci *Pranas* sînt denumite în mod curent cele cinci *Vayus* (*Vayu* înseamnă aer sau forța motivantă). Ele sînt o diviziune în cinci părți a forței vitale și a diferențierilor funcționale în energizarea sistemului nervos.

SISTEMELE CORPULUI *(SROTAS)*

Ayurveda percepe corpul uman ca fiind alcătuit din numeroase canale. Acestea mențin metabolismul numeroaselorțesuturi, guvernîndu-le procesele de asimilație și eliminare. Boala este deci un dezechilibru al fluxului prin aceste canale: flux excesiv, flux deficient, flux într-o direcție greșită, flux ieșit în afara canalului impropriu, blocajul fluxului.

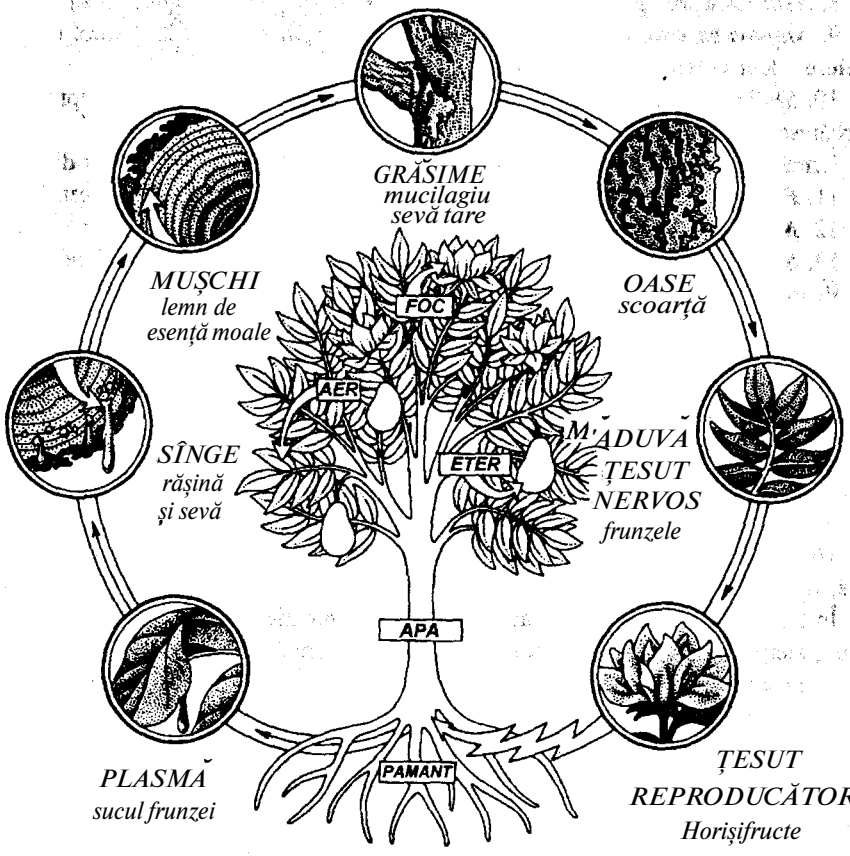
Principalul motiv al bolii este blocajul fluxului prin canale. Acesta poate fi determinat de umorile biologice, *Vata, Pitta* sau *Kapha,* sau de acumulările toxice (vezi *Ama* în index). Menținerea unui flux adecvat prin canale este condiția esențială a sănătății și a prevenirii îmbolnăvirilor.

Unele dintre aceste sisteme sînt identice cu sistemele fiziologiei vestice; altele sînt similare cu conceptul meridianelor medicinei chineze. Plantele medicinale sînt clasificate în concordanţă cu sistemele de canale ale corpului asupra cărora acţionează. Ele sînt după cum urmează:

1. *Pranavaha srotas:* canalele care transportă respiraţia sau *prana.* Ele sînt similare sistemului respirator.

2. *Annavaha srotas.* canalele care transportă mîncarea, care în esenţă sînt la fel ca sistemul digestiv.

Fig. 3 CELE ŞAPTE DHATU ÎN PLANTE



3. *Ambuvaha srotas.* canalele care transportă apa sau care regularizează metabolismul apei, care este un alt aspect al sistemului digestiv.

Aceste prime trei sisteme de canale guvernează intrarea substanţelor în organism. Următoarele şapte alimentează cele şapte *Dhatus* sau ţesuturile corpului.

4. *Rasavaha srotas.* canalele care transportă componenta plasmaticâ a sîngelui şi ţesuturilor. Ele sînt corelate specific sistemului limfatic, dar de asemenea şi unor aspecte ale sistemului circulator.

5. *Raktavaha srotas.* canalele care transportă sînge şi anume componenta hemoglobinică; de asemenea aparţin sistemului circulator.

6. *Mamsavaha srotas.* canalele care aprovizionează ţesuturile musculare sau sistemul muscular.

7. *Medavaha srotas.* canalele care alimentează ţesutul gras sau adipos, care guvernează metabolismul grăsimilor sau sistemul adipos.

8. *Asthivaha srotas.* canalele care alimentează oasele, sau sistemul osos.

9. *Majjavaha srotas.* canalele care alimentează măduva osoasă, ţesutul nervos şi creierul, deci sistemul nervos.

10. *Shukravaha srotas.* canalele care guvernează sperma sau sistemul reproducător bărbătesc.

Următoarele trei sisteme de canale guvernează eliminarea rezi-duurilor din corp.

11. *Purishava srotas.* canalele care transportă fecalele sau sistemul excretor.

12. *Mutravaha srotas.* canalele care transportă urina sau sistemul urinar.

13. *Svedavaha srotas.* canalele care tansportă transpiraţia sau sistemul sebaceic.

Pentru femei mai există încă 2 canale.

14. A*rtavavaha srotas.* canalele care transportă menstruaţia sau sistemul reproducător femeiesc, care are acelaşi rol ca *Shukravaha srotas la* bărbaţi.

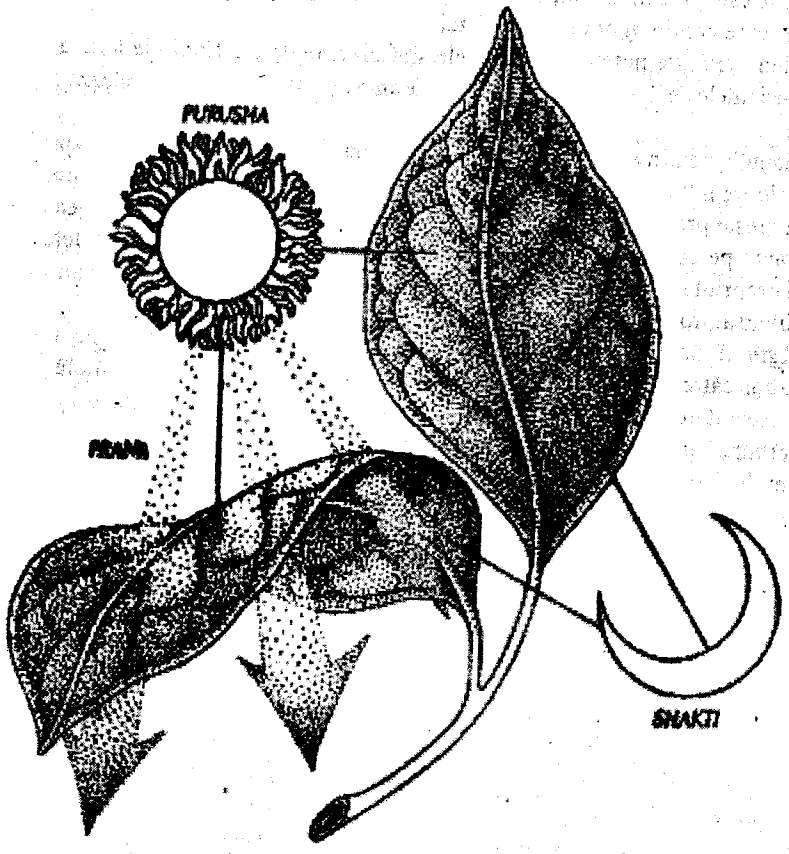
15. *Stanyavaha srotas.* canalele care transportă laptele sau lactaţia, care sînt un alt aspect al sistemului hormonal feminin.

în final, există un sistem special de canale specific minţii. Acestea sînt legate în special de *Majjavaha srotas* şi de sistemul nervos, şi de asemenea de sistemul reproducător.

16. *Manovaha srotas.* canalele care alimentează mintea sau transportă energia mentală, sistemul psihologic.

în clasificarea noastră, nu mai este necesar să menţionăm acţiunea plantei asupra unui sistem (sau funcţia de sistem) separat de corespondenţa sa tisulară. Dacă, de pildă, ştim că o plantă acţionează asupra oaselor, nu mai este necesar să menţionăm că are acţiune asupra sistemului osos.

Fig. 4 RESPIRAȚIA PLANTELOR



Partea de sus și partea dreaptă a frunzei reprezintă Purusha, forța masculină și energia solară, INSPIRAȚIA. Partea de jos și partea stingă a frunzei reprezintă Shakti, forța feminină și energia lunară, EXPIRAȚIA.

AGNI Sl PLANTELE

Ayurveda priveşte sănătatea corpului ca funcţionarea unui foc biologic care guvernează metabolismul. Acesta este numit *agni. Agni nu* este un simplu simbol pentru puterea de digestie. Intr-un sens mai larg, el este focul creator care stă la baza vieţii, construind întregul Univers sub forma unei relevări (dezvăluiri) gradate, progresive, şi care conţine în interiorul său cheia şi secretul tuturor transformărilor.

Agni este prezent nu numai în fiinţele umane, dar şi în natură. Are un loc anume în plante, care conţin *agni ul* fotosintezei.

Cînd *agni* este puternic, alimentele sînt bine digerate; diferitele toxine, provenind din particulele de hrană nedigerată (numite *ama* în Ayurveda) se acumulează şi determină boala.

Plantele conţin *agni,* prin intermediul căreia digeră lumina soarelui şi produc viaţă. Plantele ne pot transmite *agni,* capacitatea lor de digestie şi transformare, şi aceasta poate creşte propria noastră putere digestivă, sau să ne confere capacitatea de a digera substanţe pe care în mod normal nu le-am putea digera. *Agni-ul* plantelor ne poate hrăni propriul nostru *agni.* Prin intermediul acestei interconectări, noi rezonăm cu *agni-*ul universal, forţa creatoare a vieţii şi vindecării.

Agni-ul din plante este atras magnetic de către principiul polar opus lui şi anume este atras către forţa vitală negativă *ama* care reprezintă diferitele acumulări toxice din corp. Rezultatul este neutralizarea acestora şi restabilirea echilibrului.

Ierburile pot fi utilizate la suplimentarea *agni ului* şi prin aceasta la refacerea sistemului nostru imunitar. Acesta reface puterea aurei noastre, care nu este altceva decît strălucirea *agni- ului* nostru.

Prin natura lor, unele plante şi condimente, pot alimenta agni-ul, întărind în mod direct .energia de bază a corpului şi minţii, permiţînd o bună digestie a alimentelor şi conferind mentalului o mai bună putere de înţelegere şi asimilare a experienţelor trăite.

ENERGIA PLANTELOR

Ayurveda abordează cunoaşterea ierburilor printr-o ştiinţă a energiilor. Proprietăţile ierburilor sînt prezentate sistematic în funcţie de gust, elemente componente, efectul "fierbinte" sau "rece", efecte postdigestive şi alte caracteristici speciale pe care acestea le posedă. Spre deosebire de complexitatea analizelor chimice, care de obicei se pierd într-o mulţime de detalii, acest simplu sistem de clasificare energetic clarifică proprietăţile de bază ale plantelor. Sistemul ne pune la dispoziţie o structură în care ierburile pot fi uşor identificate şi înţelese. De aceea, ele pot fi utilizate pentru constituţii şi condiţii individuale.

Acest sistem energetic de clasificare al plantelor este principalul factor în înţelegerea Ayurvedică a plantelor. Fitoterapia chineză are un sistem similar de clasificare din punct de vedere al gustului şi energiei. Lipsa unui asemenea sistem în fitoterapia vestică o situează pe un loc dezavantajos faţă de celelalte.

Această carte încearcă să explice acţiunea multor ierburi vestice al căror efect este explicat în conformitate cu principiile energetice ale Ayurvedei. Avem speranţa că putem ajuta la apropierea sistemelor mai sus menţionate şi să facilităm utilizarea plantelor la un nivel de complexitate asemănător celui oriental. Înţelegerea principiilor energetice este esenţială pentru tratamentul bolii.

GUSTUL *(RASA)*

Ayurveda afirmă că gustul unei plante nu este întîmplător, ci este o reflectare a proprietăţilor sale. Gusturi diferite au efecte diferite.

De obicei, noi nu facem corelaţia între gust şi proprietăţi terapeutice. În ceea ce priveşte alimentele, luăm în considerare gustul datorită plăcerii de a le savura.

În fitoterapia vestică luăm[illegible] c

identificare decît ca o modalitate de a-i înţelege efectele. Este general recunoscut că plantele condimentate, picante, tind să încălzească şi să stimuleze, şi că plantele amare contribuie la scăderea febrei, dar aceste observaţii nu stau la baza nici unei clasificări plantelor după gust. . . . , ...

Cuvîntul sanscrit pentru gust, *rasa,* are mai multe înțelesuri. Toate ne ajută să înțelegem importanța gustului în Ayurveda. *Rasa* înseamnă "esența". Gustul indică esența plantei, și de aceea este poate primul factor care ne ajută la înțelegerea calităților sale. *Rasa* înseamnă "sevă", așa că gustul unei plante reflectă proprietățile sevei care o vitalizează.

Rasa înseamnă "apreciere", "deliciu artistic" sau "notă muzicală". Gustul comunică sentiment, care. din nou este esența plantei. Prin intermediul lui putem percepe frumusețea și puterea unei plante. *Rasa* înseamnă "circulație"," a simți că trăiești", "a dansa", toate fiind reflectate în puterea energetică a gustului.

Gustul acționează în mod direct asupra sistemului nostru nervos prin intermediul lui *Prana,* forța vitală existentă în gură, care este legată de *Prana* din creier. Gustul stimulează nervii, trezește mintea și simțurile și ne face să fim vioi, ageri, plini de viață. Mai mult, gustul pune în mișcare propriul nostru *rasa* sau fluid vital. Prin stimularea *Praneï,* în particular nervii gastrici, gustul influențează *agni și* crește puterea digestiei. Bunul gust al mîncării este necesar pentru a deștepta propriul nostru *agni,* care este necesar pentru o bună digestie.

Din acest motiv, mîncarea fadă, fără gust, nu va fi hrănitoare în ciuda conținutului său mineral sau vitaminic. Fără a stimula *agni,* nu există adevărata putere de a digera. De aceea, medicina Ayurvedică a inclus întodeauna arta preparatului mîncării cu condimentele potrivite. Cele două aspecte fac parte din știința Ayurvedică despre plante.

Cînd sîntem bolnavi, ne pierdem simțul gustului și apetitul. Gustul, apetitul și puterea digestiei sînt atrîns legate. Lipsa gustului înseamnă febră, boală, agni scăzut și ama în cantitate mărită. Pentru a restabili *agni* și a elimina boala, este necesară restabilirea simțului gustului. De aceea plantele aromatice, condimentele, sînt plante atît de importante în Ayurveda. Dorința pentru hrană gustoasă indică *agni* flămînd sau boală. Problema constă însă în faptul că ne-am modificat simțul gustului cu substanțe artificiale.

Gustul reprezintă calitatea senzorială care corespunde elementului Apă. Plantele sînt forme de viață care corespund elementului Apă. De aceea, gustul reflectă energiile și elementele care acționează într-o anumită plantă.

Apa de ploaie, la origine nu are nici un gust, dar toate gusturile sînt latente în ea. Ele sînt cîstigate, prin trecerea apei prin cele cinci elemente, cărora le preia calitățile, ajungînd în cele din urmă în atmosferă.

Ayurveda recunoaște șase gusturi principale: dulce, acru, sărat, picant, amar și astringent. Acestea derivă din cele cinci elemente; fiecare gust fiind compus din cîte două elemente. Dulcele este compus din pămînt și apă; acrul din pămînt și foc; săratul din apă și foc; picantul din foc și aer; amarul din aer și eter; iar astringentul din pămînt și aer.

Dulcele este gustul de bază al zahărului și al amidonului; gustul acru este al alimentelor fermentate sau acide; săratul este al sării și al substanțelor bazice; gustul picant este cel al condimentelor, înțepător, deseori aromatic; amarul este al ierburilor

amare, cum ar fi genţiana şi piciorul cocoşului; gustul astringent are calitatea constrictivă, ca a ierburilor care conţin tanin, cum ar fi coaja stejarului.

Cu toate că cele şase gusturi transmit proprietăţile celor cinci elemente, toate se bazează pe elementul Apă, care le manifestă. Numai atunci cînd limba noastră este umedă putem simţi gustul.

ENERGIA (*VIRYA)*

Virya este energia, potenţa sau puterea ierburilor, desemnate în Ayurveda ca avînd efect "fierbinte" sau "rece". Prin intermediul gustului lor, ierburile tind să încălzească sau să răcească corpul şi aceasta produce efectul energizant cel mai important asupra sistemului.

Gustul picant, care este prezent în piper, ardei iute, ghimbir şi alte specii condimentate, are un efect fierbinte. Lucrurile acre la gust cum ar fi citricele sau produsele fermentate ca vinul, iaurtul sau murăturile, au de asemenea un efect fierbinte. Fermentaţia crează arderi care eliberează energie. Sarea are de asemenea un efect fierbinte, fapt experimentat prin senzaţia de arsură care o determină în contact cu rănile.

Gustul dulce are efect rece, ca zahărul care diminuează senzaţia de arsură în corp. Amarul şi cu recele sînt deseori sinonime, ca în ierburile amare cum ar fi genţiana şi piciorul cocoşului, care reduce febra şi inflamaţia. Gustul astringent are un efect constrictiv, asemănător cu acţiunea unui lucru rece ca gheaţa, şi este prezent în plante astringente cum ar fi alaunul, scoarţa de stejar sau witch hazel.

Ierburile cu efect fierbinte produc ameţeală, sete, oboseală, transpiraţie, senzaţia de arsură şi măresc puterea digestivă. Ele cresc *Pitta,* dar în general descresc *Vata şi Kapha.*

Ierburile cu efect rece împrospătează,revigorează şi consolidează ţesuturile. Ele calmează şi purifică *Pitta* şi sîngele, dar în general cresc *Vata* şi *Kapha.*

"Energia fierbinte sau rece" înseamnă că aceste substanţe conţin energia focului sau respectiv conţin energia apei *{agni* sau *soma).*

În funcţie de energia lor, cele şase gusturi se împart în două grupe: 1. picant, acru şi sărat au efect fierbinte şi cresc *Pitta* şi 2. dulce, astringent şi amar au efect rece şi descresc *Pitta.* Energia, *virya,* ne prezintă deci efectele unei plante asupra lui *Pitta dosha.*

Gustul picant are efectul fierbinte cel mai pronunţat, urmat de cel acru şi apoi de cel sărat. Gustul amar are efectul rece cel mai pronunţat, urmat de cel astringent şi apoi de cel dulce.

Altă dublă distincţie

O altă clasificare în două clase a gusturilor, deși nu este un principiu independent ca energia, este în funcție de efectul umed și uscat a plantelor.

Principala calitatea a lui *Vata dosha* este uscăciunea, în vreme ce a lui *Kapha* este calitatea de a fi umed. Gusturile uscate (amar, picant și astringent) cresc *Vata* și descresc *Kapha*. Gusturile umede (dulce, sărat și acru) cresc *Kapha* și descresc *Vata*.

Gustul picant este gustul cel mai uscat, urmat de cel amar și apoi de cel astringent. Gustul dulce este gustul cel mai umed, urmat de cel sărat și apoi de cel acru.

Ierburile care au un efect uscat sînt compuse în principal din elementul Aer, în vreme ce ierburile care care au un efect umed sînt compuse în principal din elementul Apă. Ele produc efectele corespunzătoare elementului lor principal.

O altă clasificare, deși mai puțin importantă, este în ușor și greu după efectul pe care îl au asupra organismului, adică dacă ierburile determină creșterea sau scăderea corpului în greutate. Impărțirea este similară clasificării în uscat și umed. Gustul acru fiind fierbinte și datorită puterii sale de intensificare a digestiei, tinde să aibă un efect ușor. Gustul astringent. datorită efectului său constrictiv asupra țesuturilor, este greu.

Din categoria greu, dulcele este gustul cu cel mai puternic efect, urmat de cel sărat și cel astringent. Din categoria ușor, amarul este gustul cu cel mai puternic efect, urmat de cel picant și de cel acru. Gusturile caracterizate prin calitatea greu determină creșterea greutății și consolidează corpul. Gusturile caracterizate prin calitatea ușor determină scăderea greutății, dar sînt mai puternice în stimularea digestiei.

VIPAKA, EFECTUL POST-DIGESTIV

în funcție de efectul post-digestiv, *vipaka,* cele șase gusturi se clasifică în trei clase: gusturile dulce și sărat au un *vipaka* dulce, acrul are un *vipaka* acru, în timp ce amarul, astringentul și picantul au un *vipaka* picant.

Aceste efecte post-digestive sînt legate de procesele de absorbție și de eliminare, fiind rezultatul final al digestiei. Prima etapă a digestiei este în gură și în stomac; este dominată de calitatea umed și gustul dulce. A doua etapă a digestiei este în stomac și în intestinul subțire; este dominată de gustul acru și de calitatea fierbinte. A treia etapă a digestiei este în intestinul gros; este dominată de gustul picant și de calitatea uscat. Aceste etape corespund lui *Kapha, Pitta* și respectiv *Vata.*

După o folosință îndelungată, ierburile tind să agraveze *dosha* a cărei *vipaka* le este caracteristică. Substanțele sărate și dulci determină secreția salivară și alte secreții *Kapha.* Ierburile acre determină creșterea secreției acidului gastric, a bilei și alte manifestări ale lui *Pitta.* Plantele amare, picante și astringente cresc uscăciunea și gazele din intestinul gros, și agravează *Vata.*

Vipakas-urile dulce și acru, datorită proprietăților lor umede, permit evacuarea ușoară și confortabilă a urinei, a fecalelor și a gazelor intestinale. *Vipakas* picante, datorită

proprietăţilor lor de uscăciune, determină dificultate şi disconfort în eliminarea fecalelor, urinii şi gazelor.

Vipaka dulce determină secreţiile lui *Kapha,* inclusiv sperma şi secreţiile sexuale, şi contribuie la o evacuare confortabilă. *Vipaka* acru determină creşterea lui *Pitta* şi a secreţiilor acide din organism, şi reduce sperma şi secreţiile sexuale (deşi contribuie la creşterea altor elemete tisulare ale corpului).

Vipaka picant cauzează gaze, constipaţie şi urinare dureroasă, provocînd o eliminare greoaie a acestora. Ea reduce sperma şi secreţiile sexuale şi determină dificultate şi disconfort în eliminarea lor.

Vipaka dulce şi acru agravează *Kapha,* în vreme ce ameliorează *Vata. Vipaka picant* agravează *Vata,* în vreme ce ameliorează *Kapha. Vipaka* acru agravează *Pitta* în vreme ce *vipaka* dulce îl ameliorează. *Vipaka* picant tinde să agraveze *Pitta* după o perioadă de timp.

Efectul post-digestiv ne conferă un alt punct de referinţă în înţelegerea efectelor ierburilor, mai ales în cazul utilizării lor pe o perioadă mai lungă de timp. El reprezintă un concept prezent doar în Ayurveda.

PRABHAVA, PUTEREA SPECIALĂ

Gustul, energia şi efectul post-digestiv reprezintă doar o schemă generală de clasificare pentru înţelegerea proprietăţilor ierburilor. Ierburile posedă şi calităţi mai subtile şi specifice, care transcend gîndirea şi, de aceea, nu pot fi cuprinse într-un sistem energetic de clasificare. *Prabhava* reprezintă "puterea specială a ierburilor". Ea exprimă unicitatea plantei, care este în afara oricăror reguli generale care caracterizează planta.

Unele ierburi posedă o proprietate diferită faţă de energia lor de bază dar totuşi în legătură cu ea. De exemplu, alcalinele care sînt fierbinţi ajută la reducerea a aproape oricărui tip de febră, chiar şi a celor cauzate de căldură. Unele proprietăţi ale ierburilor, ca de pildă acţiunea puternic purgativă, nu pot fi definite doar de caracteristicile lor energetice. Alte plante, deşi sînt caracterizate de aceleaşi caracteristici energetice, pot diferi puternic în efectele speciale; unele pot fi purgative, iar altele nu. Aceasta este *"prabhava".*

Prabhava conţine proprietăţile oculte ale plantelor, capacitatea lor de a influenţa mintea şi psihicul în mod direct şi la un nivel subtil. Puterea specială împreună cu efectele care transcend mentalul, caracteristice *mantras-urilor* şi ritualurilor, şi utilizarea externă a pietrelor preţioase şi a talismanelor pentru a determina schimbări interioare sînt de asemena *prabhava. Prabhava* include efectele asociate, acţiunea aurică, efectul astral, efectul magnetic şi radiaţia. Chiar şi unele boli cum ar fi cancerul se datorează

unui fel de *prabhava* sau predispoziție specială a cărei etiologie transcende gîndirea și rațiunea unei minți materialiste.

Ayurveda studiază efectele oculte și spirituale ale substanțelor, și nu se limitează la teorii materialiste sau teorii bazate pe experiențe chimice. Ea înțelege valoarea și limitele sistemului, și le utilizează ca un ghid, nu ca reguli rigide. Se poate spune că această orientare spirituală este *prabhava* Ayurvedei, puterea specială care poate fi învățată din ea.

în timp *ce prabhava* ierburilor din India este cunoscută, cea a ierburilor din vest este aproape necunoscută sau uitată. Desigur că amerindienii au avut cunoștințe similare, dar și le-au pierdut în timpul asupririi de către omul alb. De aceea, vom aplica știința energetică ierburilor vestice cu grijă și consistență, cu convingerea că excepțiile întotdeauna întăresc regula.

DESCRIEREA CELOR ȘASE GUSTURI

(Citate din Charak Samhita XVI. 43)

I. Gustul dulce

"Gustul dulce (avînd aceeași natură cu a corpului uman, ale cărui țesuturi sînt dulci), determină creșterea tuturor țesuturilor corpului și a *Ojas-ului.* Determinînd longevitate, el este tonifiant și calmant pentru celor cinci organe de simț și pentru minte, și conferă putere și un ten frumos. -Gustul dulce scade *Pitta, Vata* și efectele otravei. De asemenea diminuează setea și senzația de arsură și determină sănătatea și creșterea pielii și a părului; este folositor, de asemenea, pentru voce și energie.

"Gustul dulce este hrănitor, vitalizant, provoacă plăcere, determină creșterea greutății, crează fermitate. El ameliorează starea de slăbiciune, emaciere și ajută celor afectați de boală. El împrospătează nasul, gura, gîtul, buzele și limba, și elimină convulsiile, precum și leșinurile. Fiind preferatul insectelor, în special a albinelor și furnicilor, gustul dulce este umed, răcoros și greu.

"Atunci cînd este utilizat în exces, gustul dulce crează obezitate, neputiință, lene, somn excesiv, senzația de îngreunare, pierderea apetitului, digestie slabă, creșterea anormală a mușchilor gurii și gîtului, respirație dificilă, tuse, urinare dificilă, activitate intestinală diminuată, febră datorată frigului și răcelilor, distensie abdominală, salivare excesivă, pierderea sensibilității, gușă, pierderea vocii, adenomegalii ale glandelor limfatice, umflarea picioarelor și inflamații ale gîtului, acumulări în vezică și vase de sînge, secreții mucoase în gît și ochi, și alte asemenea boli cauzate de *Kapha?*

Gustul dulce în termenii fitoterapiei vestice este nutritiv, tonic și revitalizant. El determină creșterea cantității de spermă, lapte și țesut nervos și regenerarea țesuturilor interne și externe. El este emolient, umed, moale și calmant.

Ierburi dulci: gustul dulce este întîlnit la plante care conțin zahăr, amidon sau mucilagiu. El include gustul fad, al amidonului și gusturi plăcute, și poate fi combinat

cu gusturi secundare mai puțin plăcute. Este destul de rar. Ierburile dulci tipice sînt: migdale, rădăcina de tătăneasă, curmale, feniculul, volbura, semințe de in, lemnul-dulce, părul fetei (Adiantum capillus veneris), nalba mare, pătlagina (Psyllium), stafide, semințe de susan, ulmul și coada cocoșului. Gustul dulce al ierburilor poate fi crescut prin prepararea ierburilor cu zahăr nerafinat, miere sau prin gătirea lor în lapte.

II. Gustul acru

"Gustul acru îmbunătățește gustul mîncării, aprinde focul digestiv adaugă volum corpului, corpul crește în greutate, învigorează, trezește mintea, conferă fermitate simțurilor, crește forța și vigoarea, elimină gazele intestinale" și flatulența, provoacă plăcere inimii, determină salivarea, ajută la înghițirea, umezirea și digestia mîncării, hrănește organismul. El are este ușor, fierbinte și umed.

"Atunci cînd este utilizat singur sau în exces, gustul acru determină sensibilitatea danturii, setea, clipirea ochilor, piele de găină, lichefiază *Kapha,* agravează *Pitta* și cauzează generarea toxinelor în sînge. El determină topirea masei musculare și cauzează pierderi corporale, creînd edeme la persoanele bolnave, rănite sau la cei convalescenți. Datorită efectului său fierbinte, el determină colectarea și supurarea leziunilor, rănilor, arsurilor, fracturilor cît și a altor leziuni. El cauzează o senzație de arsură în gît, piept și inimă."

in termenii fitoterapiei vestice, gustul acru este stimulant, ajută digestia, crește apetitul, și este carminativ. Este hrănitor pentru toate elementele țesuturilor cu excepția celui reproducător *{shukra dhatu).* El favorizează metabolismul, circulația împreună cu activitatea senzorială și cea a creierului.

Plante cu gust acru: gustul acru apare de cele mai multe ori datorită prezenței diverșilor acizi în plante, cum ar fi fructele acre. Gustul acru este mai rar decît cel dulce. Ierburile tipic pentru gustul acru sînt reprezentate de: boabe de păducel, lămîi, chitră, zmeură, și măcieșe. Gustul acid al plantelor poate fi accentuat prin fermentația plantelor, cum ar fi vinurile de plante și tincturile alcoolice (al căror gust este acid).

III. Gustul sărat

"Gustul sărat favorizează digestia, este umed, aprinde focul digestiv, este tăios, mușcător, înțepător și fluid. El are acțiune sedativă, laxativă și deobstructivă. Gustul sărat ameliorează *Vata,* diminuează rigiditatea, contracțiile și anulează efectele celorlalte gusturi. El determină secreție salivară, lichefiază *Kapha,* curăță vasele sanguine, înmoaie toate organele corpului și dă gust mîncării. El este greu, uleios și fierbinte.

"Utilizat în exces sau singur, gustul sărat agravează *Pitta,* determină stagnarea sîngelui, sete, pierderea cunoștinței, senzația de arsură, eroziunea și diminuarea masei

musculare. El agravează infecţiile pielii, cauzează simptome de otrăvire, determină ulcerarea formaţiunilor tumorale, provoacă căderea dinţilor, scad virilitatea, blochează funcţionarea simţurilor, cauzează ridarea pielii, încărunţirea şi căderea părului. Gustul sărat favorizează manifestarea bolilor hemoragice, favorizează hiperaciditatea digestiei, bolile inflamatoare ale pielii, guta şi alte boli principale ale lui *Pitta."*

Gustul sărat în doze mici ajută digestia şi creşte apetitul; în doze moderate funcţionează ca un laxativ sau purgativ; iar în doze mari, funcţionează ca un emetic, provoacă voma. El este calmant, înmoaie ţesuturile corpului şi este calmant, uşor sedativ. El determină creşterea şi dezvoltarea ţesuturilor în întregul corp şi determină retenţia apei.

Ierburi sărate: gustul sărat este în realitate nu un gust de plantă, ci un gust mineral, aşa că este întîlnit foarte rar în plante sub formă de gust primar. Substanţele tipic sărate sînt reprezentate de: sulfatul de magneziu (sarea amară), muşchi irlandez, kelp, sare gemă, sare de mare şi alge marine. Gustul sărat în plante poate fi accentuat prin adăugare de sare preparatelor din plante.

IV. Gustul picant

"Gustul picant curăţă gura, aprinde focul digestiv, purifică mîncarea, stimulează secreţiile nazale, produce lăcrimarea şi conferă claritate simţurilor. El ajută la vindecarea bolilor care încetinesc peristaltica intestinelor, a obezităţii, distensiei abdominale şi a lichidului excesiv din corp. El ajută la eliminarea reziduurilor, uleioase, lipicioase şi a transpiraţiei. El conferă gust mîncării, împiedică pruritul (mîncarimea), ajută la reducerea excrescenţelor pielii, omoară viermii, este germicid, corodează ţesuturile musculare, pune în mişcare cheagurile de sînge şi sîngele stagnant, înlătură blocajele, deschide vasele de sînge, ameliorează *Kapha.* Este uşor, fierbinte şi uscat.

"Utilizat singur sau în exces, determină scăderea virilităţii prin efectul său post-digestiv. Datorită gustului şi puterii sale fierbinţi, el determină tulburări mintale, oboseală, lîncezire şi slăbire excesivă (emaciere). Gustul picant cauzează leşinul, starea de prostraţie, pierderea cunoştinţei şi ameţeală. El determină senzaţia de arsură a gîtului, generează o senzaţie de arsură în întregul corp, diminuează vigoarea şi produce setea. Datorită conţinutului său predominant de Foc şi Aer, gustul picant crează senzaţii de ardere, tremurături, dureri ascuţite şi junghiuri puternice în întregul corp."

Gustul picant este stimulant, ajută digestia, creşte apetitul, este diaforetic (produce transpiraţia), expectorant (elimină flegma) şi vermicid (efect antiparazitar). El favorizează circulaţia şi determină în general amplificarea tuturor funcţiilor corpului, în timp ce reduce toate acumulările de substanţe străine din corp.

DIAGRAMA CELOR SASE GUSTURI

RASA	ELEMENTE	ENERGIE	EFECT POST DIGESTIV	UMED/ USCAT	GREU/ UȘOR
Dulce	Pământ și Apă	Rece-3	Dulce	Umed-1	Greu-1
Sărat	Apă și Foc	Caldă-3	Dulce	Umed-2	Greu-2
Acru	Pământ si Foc •>	Caldă-2	Acru	Umed-3	Usor-3
Astringent	Pământ si Aer •>	Rece-2	Picant	Uscat-3	Greu-3
Picant	Aer si Foc •>	Caldă-1	Picant	Uscat-1	Ușor-2
Amar	Aer si Eter	Rece-1	Picant	Uscat-2	Usor-1

1-gradul I, cea mai puternică acțiune
2- gradul II, acțiune moderată
3- gradul III, cea mai redusă acțiune

Ierburi picante: gustul picant provine în principal din uleiurile aromatice. El este mai frecvent decît gustul dulce, dar nu foarte des întîlnit. Totuşi, destul de multe ierburi aparţin acestei categorii şi sînt foarte folositoare, fiind utilizate deseori ca arome şi condimente. Gustul condimentat include gusturile tari (acrişoare), condimentate şi aromatice.

Ierburile tipic picante: angelică sălbatică, busuioc, asafoetida,boabe de dafin, foi de dafin, piper negru, camfor, cardamon, ardei, scorţişoară, cuişoare, cîrcelul, eucaliptul, usturoi, ghimbir, hrean, muştar, ceapă, origano, menta, ruta, rosmarin, salvia, Dafin American, izmă, cimbrişorul, odoleanul, coriandru, chimion.

V. Gustul amar

"Gustul amar, deşi nu este un gust plăcut, contribuie la refacerea simţului gustativ. El are efect de detoxificare, antibacterian, germicid şi antihelmitic. El elimină stările de leşin, senzaţiile de arsură, mîncărimea, inflamaţia pielii şi setea. Gustul amar determină o stare de încordare a muşchilor şi a pielii. El are un efect antipiretic febrifug: amplifică focul digestiv, ajută digestia toxinelor, purifică lactaţia, ajută la înlăturarea grăsimilor şi elimină acumulările de toxine din grăsime, măduvă, limfă, transpiraţie, urină, excremente, *Pitta şi Kapha.* El este uscat, rece şi uşor.

"Atunci'cînd este folosit singur sau în exces, datorită faptului că este uscat, aspru, limpede, el provoacă o diminuare a tuturor elementelor tisulare ale corpului. Gustul amar produce depuneri pe pereţii vaselor de sînge, pierderi ale puterii, determină slăbirea organismului, emaciere, oboseală, tulburări mentale, ameţeli, uscăciunea gurii şi alte boli ale lui *Vata."*

Gustul amar reduce febra, este antiinflamator, antibacterian, detoxifiant şi germicid. El contribuie la curăţirea sîngelui şi în general a tuturor ţesuturilor şi contribuie la micşorarea tumorilor. El are un efect de depleţie, de reducere, descongestionant şi sedativ asupra corpului, deşi în cantităţi mici este stimulant, în special asupra digestiei.

Ierburi amare: gustul amar este un gust deseori întîlnit la plante şi ierburi. El apare din diferite principii amare ca berberina. Gustul amar se întîlneşte în mai multe forne-. simplu, în cazul genţianei, aromatic (secundar picant), în cazul pelinului sau astringent (secundar) în cazul piciorului cocoşului.

Ierburi tipice amare: aloe, dracila, cerenţel, stînjenel, chappparal, tufănica, păpădia, echinacea, genţiana, piciorul cocoşului, pao d'arco, chinchină, reventul, vîrnanţ, calapăr. plop alb, coada şoricelului şi măcriş.

VI. Gustul astringent

"'Gustul astringent este sedativ, opreşte diareea, ajută la vindecarea articulaţiilor şi la închiderea şi vindecarea rănilor. El are un efect uscat, de consolidare şi constricţie. El ameliorează *Kapha, Pitta şi* opreşte sîngerarea. Gustul astringent contribuie la absorbţia fluidelor corpului. El este uscat, rece, greu.

"Atunci cînd este utilizat singur sau în exces, produce uscarea gurii, dureri cardiace, constipaţie, slăbirea vocii, obstrucţionarea canalelor de circulaţie, colorarea întunecată a pielii, pierderea vitalităţii, îmbătrînire prematură. Gustul astringent cauzează reţinerea gazelor abdominale, a urinei şi a fecalelor, slăbire generală, oboseală, sete şi rigiditate. Deoarece este aspru, uscat, limpede, el produce boli ale lui *Vata* cum ar fi paralizia, spasmele şi convulsiile."

Gustul astringent este hemostatic (opreşte sîngerările), opreşte transpiraţia, opreşte diarea, ajutînd la absorbţia fluidelor şi la inhibarea eliminării lor. Are un efect antiinflamator, balsamic (închide rănile şi contribuie la vindecare prin sutura membranelor). El contractează muşchii şii ajută la înlăturarea prolapsului (căderii) organelor.

Ierburi astringente: gustul astringent este foarte comun la plante, dar nu are o importanţă terapeutică mare, fiind utilizat mai mult simptomatic. Gustul astringent se datorează mai ales prezenţei diferitelor taninuri.

Ierburile tipic astringente includ: priboi, seminţe de lotus, lumînărică, pătlagina, rodii, frunze de zmeur, oţetar, strugurii ursului, crin alb de apă, scoarţă de stejar alb şi witch hazel.

Gusturi combinate

Gusturile ierburilor se găsesc rareori în stare pură, ele **fiind combinate, cu** preponderenţa unuia dintre ele.

Gustul dulce şi cel picant se combină uneori cum ar fi în cazul scorţişoarei, feniculului, ghimbirului şi cepei. Asemenea ierburi au un efect pozitiv în special pentru *Vata*.

Gustul dulce şi astringent se combină deseori, ca în cazul tătănesei, lotusului, ulmului şi crinului alb de apă. Asemenea **ierburi** au un **efect pozitiv în special pentru** *Pitta* dar pot fi greu digerate.

Gustul dulce şi cel **amar se combină uneori, ca în cazul lemnului-dulce.** Aceste ierburi, de asemenea, **au un efect pozitiv pentru *Pitta*.**

Gustul dulce şi cel acru se combină în diferite fructe cum **ar fi păducelul şi portocalul. Aceste ierburi** au **un** efect foarte **bun** asupra **lui** Vata.

Gustul picant şi cel amar se combină uneori, ca în cazul tălpii gîştei, pelinariţei, pelinului şi cozii şoricelului. Asemene ierburi au un efect puternic asupra lui *Kapha*.

Gustul picant și cel astringent se combină ocazional, cum ar fi cazul la boaba de dafin, scorțișoara și salvia. Ele acționează, de asemenea, asupra lui *Kapha*.

Gustul amar și astringent se combină deseori și este întîlnit în cazul diureticelor. Plantele caracteristice sînt piciorul cocoșului, pătlagina și strugurii ursului. Ele acționează în principal asupra lui *Pitta*.

Unele ierburi au trei sau mai multe gusturi. Pentru ierburile care posedă gusturi multiple, energia și efectul post-digestiv sînt importante în stabilirea efectului ierburilor. Ierburile cu multiple gusturi deseori dispun de un spectru larg și puternic de vindecare, cum ar fi cazul usturoiului.

Gusturile si alimentele

întocmai ca și ierburile, alimentele posedă proprietăți terpeutice în conformitate cu gusturile și elementele dominante în structura l o r . În Ayurveda, utilizarea unei anumite ierburi este însoțită de o dietă s p e c i a l ă . În general, pacientului îi este recomandată o dietă care tinde să amelioreze Dosha sa corespunzătoare. Anumite alimente specifice sînt prescrise terapeutic întocmai ca și ierburile, sau în combinație cu ierburile. Asemenea substanțe sînt: laptele, mierea, ghee, stafide, curmale și migdale. Fitoterapia împreună cu alimentația sînt o singură știință în Ayurveda, și nici un tratament nu poate fi cu adevărat eficace dacă se neglijează una din ele. Alimentele sînt responsabile de nutriția grosieră; ierburile asigură nutriția subtilă și stimulează țesuturile și organele mai profunde.

Gusturile si emoții

Emoțiile posedă de asemenea un anumit gust sau aromă și acționează asupra corpului corespunzător calităților pe care le au. Există emoții amare ca mîhnirea, supărarea sau emoții astringente ca frica - acestea agravează *Vata*. Există emoții acide ca invidia, sau emoții picante, ca furia - acestea agravează *Pitta*. Există emoții dulci ca dorința, sau emoții sărate ca lăcomia - acestea agravează *Pitta*.

Emoțile pot avea același efect asupra corpului ca alimentația greșită, drogurile, alcoolul sau infecțiile. Factorii psihologici au puterea de a învinge factorii fiziologici în timpul tratamentului. De aceea, Ayurveda a elaborat și o știință a energiilor psihicului. Știința Ayurvedică a unității corp-minte ne facilitează utilizarea ierburilor cu scopul de a contracara problemele mentale și emoționale.

Știința despre *rasa,* sau gustul și energia sa, se ocupă nu doar de ierburi și alimente, ci și de minte. La fel ca celelalte aspecte ale limbajului de vindecare Ayurvedic, gustul acționează la toate nivelele de manifestare, atît intern cît și extern.

TRATAMENTUL CONSTITUȚIILOR INDIVIDUALE (DOSHA)

în Ayurveda pacienții sînt tratați în funcție de tipul lor constituțional. Tratamentul nu este simptomaticei se caută adevărata cauză, mergîndu-se în profunzimile fiziologice și psihologice individuale ale ființei. Scopul Ayurvedei nu este să vindece o anumită boală, ci să restabilească în fiecare individ starea sa de armonie interioară naturală. Acest scop se adresează cauzei primare a bolilor care se manifestă la un individ. Dacă tratează doar "boala", vindecătorul lucrează doar general și superficial.

Cunoașterea tipului constituțional este cheia unui sistem medical holistic și integral, adevărata bază pentru orice medicină preventivă. Dacă diferențiem bolile ținînd cont de tipul constituțional, vom înțelege de ce diferite plante tratează aceeași boală, sau de ce anumite plante pot trata mai multe boli.

În Ayurveda noi tratăm constituția individuală în funcție de dosha care predomină. Vorbind la modul general, noi tratăm dosha cu plante și metode terapeutice care au o natură opusă calităților doshei respective. Terapiile "fierbinți" și "uscate" sînt utlizate pentru tipul constituțional Kapha, care tinde spre calitățile "rece" și "umed". Terapiile "fierbinți" și "umede" sînt utilizate pentru Vata, care tinde spre calitățile "rece" și "uscat", iar terapiile "reci" și "uscate" sînt utilizate pentru Pitta ale cărui calități sînt "fierbinte" și "umed".

Totuși uneori ierburile care amplifică o anumită dosha pot ajuta în tratarea doshei respective. Unele plante care amplifică Kapha, cum ar fi lemnul dulce, lichefiază excesul sau acumulările de Kapha, din cauza efectului "umed" pe care-l au aceste plante, facilitînd eliminarea lor (eliminarea excesului de Kapha) din c o r p . În consecință dacă o plantă poate amplifica o anumită dosha, aceasta nu înseamnă că ea nu ar putea fi folosită în tratarea acelei dosha. Ea poate fi folositoare în cadrul unui tratament pe termen scurt, sau pentru a contrabalansa alte plante care au calități opuse doshei respective.

Terapiile și rețetele pe bază de plante trebuiesc examinate global, ca un întreg în concordanță cu strategia lor completă de acțiune și cu efectul lor final.

Tipurile constituționale individuale și bolile

Tipul constituțional individual, în general, reprezintă predilecția spre anumite boli a individului; de exemplu oamenii Kapha tind să sufere de boli de tip Kapha cum ar fi: răceli, tulburări congestive. Totuși oamenii pot suferi și de boli de o altă natură, diferită

de tipul lor constituțional, spre exemplu o răceală comună de tip Kapha, de care suferă o persoană Pitta. De aceea noi trebuie să ținem cont atît de tipul constituțional individual, dar și de tipul de boală și să le tratăm pe amîndouă.

Constituția individuală se numește în sanskrită "Prakriti", ceea ce înseamnă "natură". Starea de boală se numește "Vikriti", care înseamnă "abaterea de la natură". S-a constatat că un tip constituțional individual depinde mai mult de factorii interni cum ar fi: structura corpului, tendința la longevitate, apetit. S-a constatat și faptul că starea de boală (boala) este corelată mai ales cu simptomele, care pot fi temporare.

Atîta timp cît tratamentul nostru cu plante se aplică mai ales stărilor acute, temporare sau de suprafață, determinarea tipului constituțional individual nu este chiar așa de importantă. În acest caz noi putem trata boala mai simplu și mai direct. Dar pentru boli mai profunde și pentru bolile cronice, în tratamentul de lungă durată este esențial să cunoaștem tipul constituțional individual pentru a face posibilă o terapie completă și eficientă.

Bolile de o natură diferită decît tipul constituțional individual al persoanei în cauză sînt relativ mai ușor de tratat. Bolile de aceeași natură cu tipul constituțional individual sînt dificile, deorece tipul constituțional al individului fortifică natura bolii.

Tratamentul lui Kapha

Kapha în care predomină elementul subtil apă are calitățile: rece, umed, încet, greu. În consecin care tratează Kapha sînt: picant, amar și astringent; sînt toate gusturi cu o acțiune uscată, ușoară, catabolică. Gustul picant, care este și fierbinte, prin calitățile sale reprezintă exact opusul lui Kapha, și de aceea este în mod specific prescris în tratamentul stărilor Kapha.

Terapiile care tratează Kapha sînt "terapii de reducere". Ele se administrează de obicei, asociate cu o dietă ușoară, sau cu post. Acțiunea lor constă în reducerea greutății, în reducerea elementului subtil pămînt din corp și în dispersarea apei.

Apa poate fi eliminată din corp în variate moduri. Modul cel mai direct este prin rinichi, pe cale urinară, prin diureză. În concluzie, metoda diuretică de terapie, prin creșterea funcției renale, reprezintă o terapie majoră anti-Kapha. Ajută la eliminarea edemelor, stagnărilor de apă din corp și ajută la reducerea grăsimii, care de asemenea reprezintă un exces de apă. Plantele diuretice totuși nu se adresează cauzei primare a tulburărilor de tip Kapha. Locul principal de acumulare a lui Kapha este la nivelul plămînilor și în stomac, pe care diureticele nu le pot afecta în mod direct, deoarece diureticele lucrează la nivelul rinichilor.

Apa poate fi de asemenea eliminată la nivelul pielii, prin transpirație. Plantele diaforetice stimulează transpirația și astfel elimină excesul de Kapha prin piele. Este

eficientă în îndepărtarea răcelilor comune, a congestiei, care sînt în general stări de tip Kapha și de asemenea servește la dispersarea apei de la suprafața corpului, apă care s-a acumulat subcutanat, sau la nivelul feței și în porțiunea superioară a corpului. Este utilă în stadiile inițiale ale bolilor febrile, astm, bronșită, congestii limfatice.

Apa există de asemenea în corp sub formă de flegmă sau mucus, care reprezintă forma fundamentală a lui Kapha în corp. Flegma se poate acumula în plămîni și în stomac și se poate răspîndi și în alte părți diferite, componente ale tractului gastro-intestinal. Apa se poate acumula de asemenea și sub piele și poate crea variate formațiuni tumorale în general benigne. Flegma se poate acumula oriunde în corp și să blocheze canalele de circulație, srotas, generînd boli variate, cum ar fi bolile de inimă datorate valorilor mari ale colesterolului. Pentru a dispersa și elimina Kapha sub forma sa de flegmă sau mucus, sînt utilizate plante expectorante sau mucolitice.

După Ayurveda, cel mai puternic mod de a reduce Kapha este prin folosirea terapiei emetice. Kapha există în mod primar la nivelul plămînilor și stomacului și de aici poate fi cel mai bine expulzată din organism printr-o terapie emetică. Aceasta este o extensie a metodelor diaforetice și expectorante. Kapha a cărui energie se deplasează în jos, este dispersată de acțiunile de deplasare orientate în sus și de acțiunile de dispersie orientate tot în sus.

Totuși pentru a putea fi eficace, terapia emetică trebuie efectuată în condiții adecvate și cu o pregătire prealabilă corespunzătoare. Ea ar trebui administrată doar de persoane care au cunoștințe teoretice speciale și experiență practică în legătură cu această terapie. Dacă voma este indusă într-un moment nepotrivit sau la un tip constituțional nepotrivit, poate agrava sever starea corpului și a nervilor.

Kapha este "rece" și "grea", avînd calități opuse lui Agni, așa că reduce sau supresează focul digestiv. Tocmai această slăbire a focului digestiv (elementul subtil foc), este cea care generează amplificarea apei (Kapha), care conduce la diferite boli.

în această privință plantele care stimulează digestia, plantele stimulante și carminative constituie o altă terapie majoră anti-Kapha. Ele sînt la bază plante fierbinți, picante, care fortifică Agni, amplifică metabolismul și circulația, stimulează dinamismul care sfărîmă inerția lui Kapha. Iată de ce condimentele sînt bune pentru constituțiile de tip Kapha.

Plantele amare, mai ales cele numite tonice amare, sînt cele mai puternice ierburi, care să diminueze grăsimea din corp, și în consecințăservesc din plin la diminuarea lui Kapha. Ierburile amare sînt compuse mai ales din elementul subtil aer, așa că ele detemină scăderea greutății corporale, diminuarea elementului subtil pămînt din corp, care ține de asemenea de Kapha. Plantele amare reduc pofta de dulciuri, și stimulează funcția Pancreasului și a splinei.

Plantele laxative și purgative, plante care stimulează evacuarea, pot ajuta în mod similar la diminuarea elementului subtil pămînt din corp, diminuînd astfel Kapha (deși ele ar trebui utilizate, doar cînd condițiile justifică folosirea lor).

Plantele astringente, prin acțiunea lor "de uscare" și prin frecventa lor acțiune de diuretice sau de expectorante, au de asemena valoare în diminuarea lui Kapha.

Multe din aceste metode fitoterapeutice sînt corelate: multe plante fierbinți, picante cum ar fi ghimbirul, scorțișoara, cuisoare posedă o acțiune stimulantă și carminativă și au de asemenea simultan și o acțiune diaforectică și expectorantă. Cele mai multe stimulante fierbinți, posedă și o acțiune expectorantă, iar unele și o acțiune diaforetică. Cele mai multe dintre diaforetice sînt de asemena și expectorante. Este vorba de același principiu care acționează în sensul amplificării focului și reducerii apei.

Fitoterapia (medicina plantelor), este o terapie foarte eficace pentru eliminarea lui Kapha. Aceasta se datorează faptului că gusturile predominante ale plantelor sînt: amar, astringent și picant, cele 3 gusturi care reduc Kapha. Foarte puține plante amplifică Kapha. Chiar și ierburile dulci, tonice și calmante, pot fi utile și prin lichefierea lui Kapha, ele ajută la expulzarea sa din corp. Plantele constituie o bună bază pentru terapia "de ușurare", "de reducere" și "de detoxifiere", care este folosită pentru a trata Kapha.

Tratamentul lui Pitta

Pitta este constituită mai ales din elementul subtil foc, iar ca și calitate primară este "fierbinte". În consecință este tratată cu o terapie rece sau cu o terapie "de dispersare a căldurii". Pitta este de asemenea umedă, ușoară, mobilă, așa că poate beneficia de terapiile care sînt uscate, nutritive, sau calmante. Totuși terapia de răcire ar trebui administrată prima, oricînd e vorba de tratarea lui Pitta.

Gusturile care tratează Pitta sînt dulce, astringent și amar, toate fiind gusturi de tip rece. Gustul amar fiind cel mai rece și cel mai uscat dintre gusturi va avea cel mai puternic efect de diminuare a lui Pitta.

Tratamentul lui Pitta este intim asociat cu tratamentul sîngelui, Rakta, acel element tisular al corpului care este în corelație cu P i t t a . În terapiile de dispersare a căldurii, sîngele este și el răcit, de obicei, odată cu Pitta. Multe din tulburările sîngelui, tulburări de căldură, de toxicitate, sîngerări, sînt în corelație cu Pitta.

Multe din stările de fierbințeală a corpului, febră, inflamație, infecție sau aciditate, sînt în general în corelație cu Pitta. Cînd este perturbată, Pitta se va manifesta prin anomaliile mai sus amintite, Dar Pitta sau Agni, pot fi obstruate sau deplasate de Vata sau Kapha. Aceasta conferă simptome legate de căldură cum ar fi febra, dar ele trebuiesc tratate prin ameliorarea (diminuarea) doshei care a cauzat problema. Nu putm trata în mod simplist toate "stările de căldură" ca fiind de natură Pitta.

Căldura poate fi dispersată și eliminată din organism în multe moduri. Trebuie să determinăm natura, profunzimea și localizarea manifestărilor ei, pentru a-i descoperi tratamentul adecvat.

Căldura de suprafață, cum ar fi în febrele datorate unor răceli sau stări inflamatorii temporare ale pielii (nu este necesar să fie cronice sau profund localizate), este tratată de obicei folosind plante diaforetice. Diaforeticele fierbinți, amplifică căldura și determină transpirație, în consecință agravînd Pitta. Dar există de asemenea și o clasă de diaforetice reci, care dispersează căldura și elimină Pitta prin intermediul transpirației. Pentru căldura superficială (de suprafață), cauzată de Pitta, răceli tip Pitta, etc., aceste plante sînt adecvate.

Căldura din sînge, întîlnită în multe afecțiuni inflamatorii sau infecțioase ,răni, ulcerații, abcese, furuncule, infecții, poate fi tratată cu ierburi detoxifiante. Acestea sînt de obicei ierburi anti-Pitta amare sau astringente, care posedă adesea proprietăți antibacteriene și care stimulează vindecarea.

Acolo unde căldura localizată la nivelul sîngelui conduce la sîngerări, conform tendinței sale, plantele astringente su hemostatice pot fi folosite, care prin gustul și energiile lor, vor ameliora (diminua) Pitta.

Pentru cele mai grave stări de căldură și febre, pentru stări Pitta grave, sînt utilizate plante amare, purificatoare ale focului, care dispersează c ă l d u r a . În fitoterapia vestică acestea sînt denumite tonice amare. Ele sînt cele mai puternice plante care răcesc Pitta, sedează și detoxifică ficatul, diminuează căldura și febrele cu localizare profundă în interiorul organismului. Ayurveda le numește plante febrifuge sau antipiretice și sfătuiește la folosirea gustului amar pentru a scădea temperatura în cazul febrelor. Acțiunea lor este similară cu cea a plantelor detoxifiante, dar sînt mai puternice, ajungînd să acționeze și la nivelul țesuturilor mai profunde decît sîngele și limfa.

Dintre purgative, plante care stimulează excreția, acelea ale căror energii sînt reci, constituie o altă terapie puternică anti-Pitta. Cînd calitatea de fierbinte care caracterizează Pitta, este intensă, sau acolo unde există febre cu valori termice mari, această căldură se acumulează în tractul gastro-intestinal și "usucă" materiile fecale, cauzînd constipația. Deci purgația poate ameliora (diminua) Pitta în mod direct și acestea sînt condițiile în care există tendința de a fi folosite purgativele cele mai puternice.

Totuși atunci cînd calitatea de a fi "lichid" care caracterizează Pitta, are valori mari, situație care este mai frecvent întîlnită, avem diaree sau scaune diareice, de natură fierbinte. În acest caz, astfel de purgative reci, mai pot fi încă folosite, deoarece, din nou, cauza afecțiunii este căldura.

În ceea ce privește eliminarea excesului de Pitta din corp, Ayurveda consideră că metoda purgativă (Virechana-karma), este cea mai puternică, deoarece curăță (îndepărtează) Pitta din locul ei de acumulare din intestinul subțire. Este modul natural de eliminare a lui Pitta, dar din nou este necesară supravegherea, deoarece ea este o terapie puternică.

De obicei căldura este disipată din corp pe o direcție orientată în jos. Căldura se ridică și se expansionează și ca atare va fi dispersată de o mișcare orientată în jos și de acțiune de contracție. Din acest motiv nu doar o acțiune purgativă, ci și o acțiune

diuretică este de asemenea folositoare pentru a diminua Pitta. Prin urinare se evacuează nu numai apa ci și căldura și aciditatea din corp și are de asemenea o puternică acțiune anti-Pitta.

Pitta se manifestă adeseori prin transpirație excesivă, diaree, sîngerări, piele și membrane inflamate și ulcerate. Pentru a opri aceste descărcări excesive și pentru a stimula vindecarea inflamațiilor ulcerate, pot fi aplicate plante cu o acțiune astringentă, pentru tratarea stărilor Pitta.

Cînd Pitta, din cauza prezenței în exces a calității de a fi "lichid", supresează focul digestiv, conduce la indigestie și la acumularea de toxine. Chiar unele ierburi picante, cum ar fi ghimbirul, pot fi folosite pentru acțiunea lor stimulentă digestivă. Dar ele trebuie utilizate cu atenție, cu moderație sau trebuie balansate prin asocierea cu alte ierburi. Tonicele amare de asemenea ajută la amplificarea lui Agni prin acțiunea lor "de uscare"; în plus ele nu agravează Pitta.

Tratamentul lui Vata

Vata care **este** constituită mai ales din elementul subtil aer, este de fapt prin calitățile ei rece, uscată, ușoară și m o b i l ă . În consecință se tratează printr-o terapie care este caldă, umedă și care stimulează creșterea în greutate a corpului. O asemenea terapie ar trebui de asemena să calmeze hiperactivitatea. Gusturile care diminuează Vata sînt dulce, acru, sărat; ele au toate o acțiune umedă și nutritivă.

Totuși multe plante picante pot diminua Vata. De fapt majoritatea ierburilor picante pot fi folosite în acest mod, inclusiv și cîteva din cele mai puternice plante anti-Vata. Gustul picant agravează Vata doar cînd e folosit în exces.

în această privință, noi trebuie să distingem între 2 feluri diferite de tulburări Vata. Le putem numi "deficiențe cauzate de Vata" (sau pe scurt Vata deficientă) și "Vata de obstrucție" (Vata obstructivă). Deficiențele cauzate de Vata (Dhatu-Kshaya) se referă la depletia de țesut din cauza acțiunii lui Vata de uscare și de reducere a greutății corporale. Cele mai multe cazuri de emaciere, deshidratare și deficiență de fluide vitale constituie acest tip de tulburări ale lui Vata. Vata obstructivă se referă la dereglări Vata cauzate de blocarea canalelor (Margavarodha) prin acumulări de Vata, acumulări la care se pot asocia **Ama, Kapha sau Pitta. Aici sînt incluse boli cum ar fi artrita, reumatismul și de asemenea multe tulburări digestive însoțite de distensie abdominală, gaze și constipație. O asemenea Vata acumulată poale conduce la obezitate sau la ceea ce se numește "Vata anebolică".**

Deficiențele cauzate de Vata se tratează printr-o terapie tonică compusă mai ales din **plante** și alimente **dulci** și n u t r i t i v e . În **Vata** obstructivă **trebuie să îndepărtăm obstrucția** și în acest sens o terapie tonică nu poate fi folositoare. O terapie tonică nu ar face altceva decît să alimenteze obstrucția și ar amplifica stagnarea lui Vata, cauzînd și mai

multă suferință și disconfort. Deci vom folosi plante picante pentru a elimina obstrucția și pentru a ameliora (diminua) Vata.

Gustul picant are un efect stimulant asupra lui Vata, și ca atare ajută la mobilizarea și dispersarea lui Vata, acumulată și stagnantă. Acesta în scurt timp va reduce Vata, dar gustul picant folosit pe termen lung, după ce blocajul în circulația lui Vata a fost înlăturat, va avea tendința să amplifice Vata.

Gustul picant este cel mai fierbinte gust. Este folositor ajutînd la dispersarea calității de rece care caracterizează Vata. El agravează Vata doar în ceea ce privește calitatea de "uscat". Cînd "rece" este calitatea principală a lui Vata, care trebuie combătută, noi putem folosi gustul picant. Cînd uscăciunea și deshidratarea sînt pronunțate, este în general contraindicat să folosim gustul picant.

In cazul digestiei slabe sau a digestiei capricioase care sînt caracteristice constituției de tip Vata, plantele picante sînt de asemenea folositoare. Fiind cele mai puternice plante în ceea ce privește stimularea lui Agni și distrugerea toxinelor, ele contracarează indigestiile care apar în cazul valorilor mari ale lui Vata și contracarează asimilația slabă.

In ceea ce privește fitoterapia vestică, următoarele plante și terapii pot fi folosite pentru a ameliora (diminua) Vata: diaforeticele de tip fierbinte pot fi folosite pentru a dispersa Vata aflată în corelație cu răcelile și congestiile (vîntul este acela care poartă răceala în corp). Diaforeticele sînt de asemenea folositoare la "umezirea" pielii în diferite stări de uscăciune, cauzate de Vata. Acestea trebuie folosite cu moderație, pentru ca printr-o transpirație exagerată să nu cumva să se amplifice în continuare uscăciunea lui Vata. Ele Sînt folosite mai ales pentru Vata obstrucționată. Multe din ele posedă proprietăți antireumatice și sînt folositoare în artrite (Ama-Vata).

Plantele carminative, plante care dispersează și elimină gazul din tractul gastro-intestinal sînt folositoare mai ales pentru Vata obstrucționată. Ierburile nervine și antispasmodice, plante care relaxează tensiunea musculară, opresc spasmele și tremurai nervos, constituie de asemenea o metodă terapeutică pentru Vata obstrucționată.

Terapiile laxative și purgative sînt folosite pentru a dispersa constipația care se asociază atît de frecvent cu starea de Vata. Ele sînt folosite mai ales pentru Vata obstrucționată, dar ele pot agrava foarte mult Vata, dacă sînt folosite în exces. Laxativele care "umezesc" și cresc volumul, cum ar fi semințele de in sau semințele de pătlagină *(Psyllium)* sînt mai bune pentru "deficiențele cauzate de Vata" (tipul de "Vata deficientă". Purgativele puternice cum ar fi reventul sau siminichia, pot fi necesare doar temporar, cînd avem de-a face cu o Vata obstrucționată. Dar ele trebuie folosite cu grijă.

Terapiile stimulante, care stimulează digestia, apetitul și neutralizarea lui Ama, sînt foarte folositoare în stările V a t a . În Vata obstrucționată ele îndepărtează blocajele de Ama și K a p h a . În "Vata deficientă" (* în tipul de "Deficiențele cauzate de Vata"), ele stimulează apetitul și digestia și ajută la refacerea corpului.

în tipul de Vata numit "Vata deficientă" ("Deficienţe cauzate de Vata"), este tratat folosind terapii şi diete pe bază de plante tonice, nutritive şi regenerante.Tonicele amare din fitoterapia vestică, deoarece posedă aceleaşi calităţi ca şi Vata, sînt deci contraindicate. Plantele dulci, calmante şi eemoliente cum ar fi lemnul dulce, ulmul (slippery elm), rădăcina de tătăneasă se apropie mai mult de sensul ayurvedic al noţiunii de plante tonice şi nutritive.

Ayurveda consideră terapia prin clisme (basti) ca fiind cea mai puternică terapie pentru eliminarea excesului de Vata din corp, ea adresîndu-se astfel esenţei (cauzei primare) a tuturor tulburărilor de tip V a t a . În cadrul acestui tratament, sînt preparate diferite clisme din plante medicinale şi din uleiuri medicinale.

Formulele ayurvedice pentru diminuarea lui Vata conţin adesea sare, mai ales sare cristalină - gemă, care este mai uşoară decît sarea de mare şi constituie un foarte bun stimulent digestiv pentru toate tipurile de Vata.

Detoxifierea / Tratamentul lui Ama

Ama care reprezintă acumularea de toxine, alimente nedigerate sau de materii reziduale, complică tratamentul celor 3 D o s h a . În general Ama posedă aceleaşi proprietăţi ca şi Kapha; este grea, densă, rece, vîscoasă şi constă mai ales din depozite mucoide. Cu toate acestea poate fi asociată cu oricare dintre Doshas-uri.

Doshas-urile asociate cu Ama se numesc Sama ("sa" înseamnă "cu", iar dacă se combină cu "Ama", devine "sama" în sanskrită). Vata se poate acumula sub formă de gaz în intestinul gros şi să se răspîndească apoi în intestinul subţire, blocînd puterea digestivă, Agni şi generînd Ama. Kapha se poate acumula în stomac sub formă de mucus şi să se răspîndească apoi în intestinul subţire, blocînd Agni şi de asemenea generînd Ama. Pitta se poate acumula sub formă de bilă în intestinul subţire, care deşi este fierbinte poate bloca Agni, prin calităţile sale lichide şi uleioase, aceasta generînd în mod simlar Ama. Asemenea stări sînt denumite Samavata, Samakapha şi respectiv Samapitta.

Ama şi Agni sînt opuse ca şi calităţi. Ama este rece, umedă, grea, tulbure, urît mirositoare şi impură. Agni este fierbinte, uscat, uşor, limpede, parfumat (aromatic) şi pur. Pentru a trata Ama este necesar să amplificăm Agni.

Din punct de vedere psihologic, Ama ia naştere din menţinerea de emoţii negative. Emoţiile negative diminuează Agni-ul mental sau claritatea mentală. Ca urmare şi Agni-ul fizic va fi de asemenea diminuat. Experienţele nedigerate devin toxice, la fel ca şi alimentele nedigerate.

Simptomele caracteristice lui Ama includ pierderea gustului, a apetitului, indigestie, depozite linguale, respiraţie urît mirositoare (halenă), pierderea forţei, senzaţie de îngreunare, letargie şi obstrucţii ale canalelor şi vaselor. Alte simptome constau în acumulări de materiale reziduale, miros urît al corpului, al urinei sau al materiilor fecale,

puls profund, greoi, leneș, lipsa atenției, pierderea clarității, depresie, irirtabilitate și obstrucția altor doshas-uri.

Ama este rădăcina (* cauza primară) a celor mai multe răceli, febre, congestii, la fel ca și a bolilor cronice care apar pe fondul unui sistem imunitar slăbit, de la alergii și febra de fin, pînă la astm, artrită și cancer.

Oriunde există asemenea dovezi cu privire la Ama, tratamentul trebuie în primul rînd să țintească spre eliminarea lui Ama. Nu este posibil să tratezi 2 doshas-uri în mod simplu și direct, cînd ele sînt amestecate cu Ama. De exemplu terapiile tonice și regenerante sînt posibile doar după ce corpul a fost curățat de Ama.

Ama este diminuată de plante care au gustul amar sau picant. Gustul amar, constituit din aer și eter, ajută la separarea lui Ama (a cărui calitate e de a fi "greu") de țesuturile și organele în care această acumulare de Ama este localizată. Gustul amar catalizează și în consecință îndepărtează febrele cauzate de invazia lui Ama la nivelul țesuturilor. El stimulează procesele catabolice ale corpului în cadrul cărora substanțele străine vor fi distruse. La fel ca "gheața uscată", poate ajuta la distrugerea lui Ama.

Gustul picant, care este compus din foc și aer, arde complet și eradichează Ama. Are aceleași proprietăți ca și Agni și deci fortifică Agni și digeră Ama. De obicei gustul amar este folosit cel dintîi pentru a opri dezvoltarea lui Ama. Apoi gustul picant este folosit pentru a reanima metabolismul, care va consuma Ama și va preveni reapariția sa. Gustul amar, de unul singur, s-ar putea să nu fie suficient pentru a distruge complet Ama sau pentru a reface adecvat Agni-ul.

Ama este amplificată de substanțe care sînt dulci, sărate sau acre la gust. Gustul dulce, la fel ca și Ama este rece, greu și umed. Gustul sărat este de asemenea greu și umed. Gusturile sărat și acru, prin calitățile lor de "fierbinte" și "umed", pot agrava febra și căldura toxică a sîngelui care se asociază de obicei cu Ama.

Gustul astringent are de obicei acțiuni mixte asupra lui Ama. Efectul său constrictiv exercitat asupra țesuturilor și asupra descărcărilor (* de secreții și excreții), pot servi la reținerea lui Ama în corp. Totuși poate fi folosit la vindecarea membranelor lezate de infecții, infecții datorate lui Ama. Deci trebuie folosit ca supliment în cadrul terapiilor amare sau picante.

Deoarece principala calitate a lui Ama este calitatea de a fi "greu", Ama se tratează în primul rînd prin plante și o dietă, ambele de natură "ușoară". Adeseori un post reprezintă o bună soluție, pînă cînd limba se curăță sau pînă cînd revine apetitul. Deoarece Ama este un factor primar în generarea bolilor, aceasta justifică valoarea și utilizarea extensivă a postului, dietelor fără mucus și a terapiilor de detoxifiere, în cadrul diferitelor boli. Asemenea terapii pot fi utile chiar și atunci cînd tipul constituțional exact al persoanei nu a fost determinată.

Deoarece calitățile doshei sînt amestecate cu cele ale lui Ama, plante care ar putea diminua dosha, s-ar putea să nu fie eficiente în cazul unei stări Sama. Dimpotrivă plante care în mod normal agravează o doshă, pot ameliora aceeași doshă aflată însă într-o

stare Sama. Noi trebuie să facem distincția nu numai care este dosha, dar și dacă dosha este cu sau fără Ama (Sama sau Nirama; "Nir" înseamnă "fără").

Vata care în mod normal este ușoară și uscată, devine grea și umedă, cînd se amestecă cu Ama.

Pitta care este fierbinte și umedă, devine mai rece și mai umedă. Kapha devine mai grea și din lentă în mișcare, cum este ea în mod normal, poate deveni înțepenită, blocată sau imobilă, din cauza lui Ama. Turbiditatea, imobilitatea, densitatea lui Ama, alterează calitățile Doshas-urilor.

VATA, SAMA

Indicații: Constipație, miros urît al respirației și al materiilor fecale, depozite linguale, dureri abdominale și distensie abdominală (care se agravează la palpare, masaj sau ulei), gaze intestinale și crampe dureroase, apetit scăzut, senzație de îngreunare, stare de slăbiciune, puls lent, starea poate fi agravată de vremea înnorată.

Tratament: Mai ales plante cu gust picant, stimulante și carminative, asociate cu niște laxative sau purgative pentru a curăța toxinele.

VATA, NIRAMA

Indicații: Nu există constipație sau miros neplăcut (halenă), durerile sînt slabe (se ameliorează la palpare), limba este curată, fără depozite, gura uscată cu un gust astringent, corpul ușor, uscat, mai emaciat, depleție tisulară mai accentuată, fatigabilitate mai redusă.

Tratament: De tonificare și regenerare cu plante mai ales dulci și picante pentru a reface corpul.

PITTA, SAMA

Indicații: Pierderea apetitului, puțină sete, depozite galbene pe limbă, urina, materialele fecale și mucusul sînt galbene sau verzi, senzație de greutate în stomac, vărsături bilioase consistente, halenă (respirație urît mirositoare), gust amar sau acru în gură, senzație ușoară de arsură, rash la nivelul pielii, percepție tulbure, starea poate fi agravată de răceală.

Tratament: mai ales ierburi cu gust amar și picant, tonice amare și stimulante care elimină toxinele.

PITTA, NIRAMA

Indicații: Apetit excesiv și sete, limbă roșie sau inflamată, fără depozite, urină limpede, fecale roșietice sau negricioase, senzație puternică de arsură, tegumente fierbinți, amețeală, buimăceală, percepție ascuțită.

Tratament: Terapie de răcire și de tonificare mai ales cu plante cu gust dulce și amar.

KAPHA.SAMA

Indicații: mucus tulbure, aderent sau gros, care nu se elimină ușor, care blochează gîtul (faringele), care încarcă limba cu depozite și formează filamente în salivă, gust acru sau sărat în gură, congestie, senzație de apăsare la nivelul pieptului, respirație dificilă, mucus în materii fecale și în urină, apetit scăzut, senzație de greutate, dureri surde, dureri generalizate, fatigabilitate.

Tratament: Mai ales ierburi picante și amare, care prin acțiunea lor stimulantă și decongestionantă, elimină toxinele, reduce mucusul și grăsimea.

KAPHA,NIRAMA

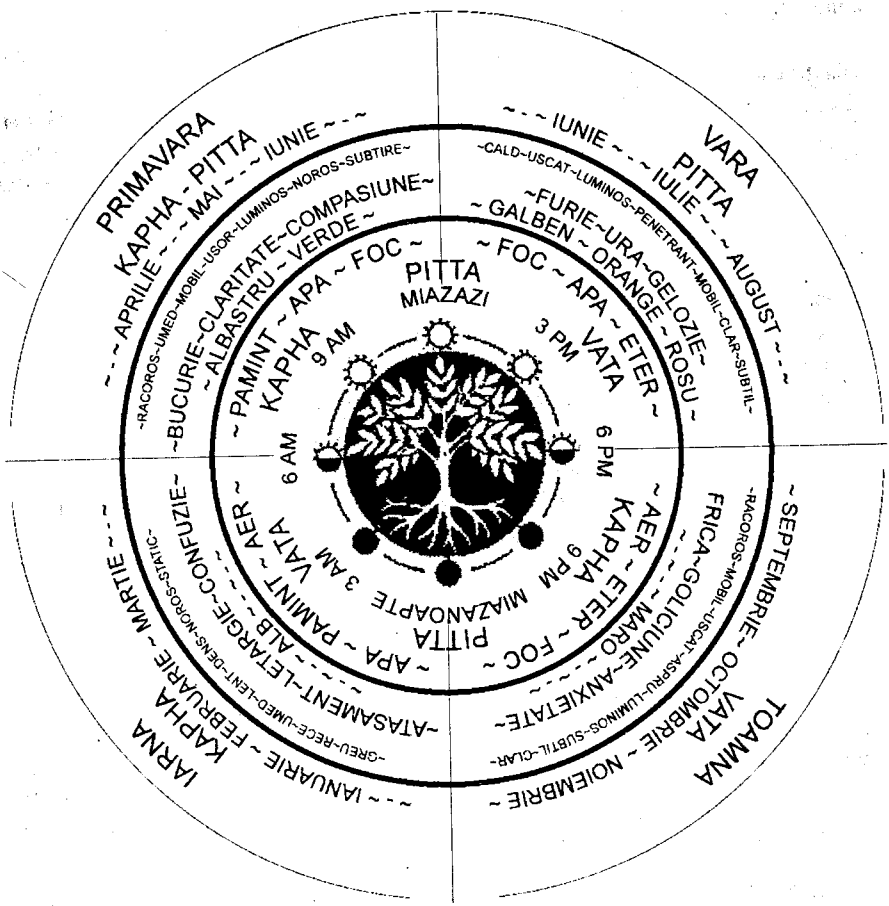
Indicații: Mucus fluid, lichid sau spumos, se elimină ușor, gust dulce în gură, apetit normal, limbă curată, fără depozite, nu există mucus în fecale sau urină, nu există durere.

Tratament: Mai ales ierburi picante și dulci, expectorante, pentu a evacua excesul de mucus și de Kapha.

De obicei, Ayurveda urmărește să schimbe o stare Sama a unei doșhe într-o stare Nirama.

După ce Ama a fost evacuată, asupra doshei se va putea acționa direct, îndepărtînd excesul sau tonificînd deficiențele doshei respective.

Fig. 5 MANDALA TIMPULUI



TERAPIA CU AJUTORUL IERBURILOR

IERBURILE DETOXIFIANTE
(Rakta Shodhana karma)

Ierburile detoxifiante sînt acele ierburi care curăță și purifică sîngele. Ele au următoarele efecte terapeutice generale:

1. Purifică sîngele, elimină toxinele și tind să aibă o acțiune antiinfecțioasă și antibacteriană.
2. Ajută la vindecarea și închiderea rănilor, furunculelor, tumorilor și a multor tipuri de cancer.
3. Ierburile tipic detoxifiante determină răcirea sîngelui și astfel înlătură febra, reduc Pitta și detoxifică ficatul.
4. Pot fi utilizate extern pentru răni, inflamații, ulcerații, etc datorită efectului antiinflamator și balsamic.
5. Prin acțiunea lor detoxifiantă, ajută la omorîrea viermilor și paraziților, în special a celor ce pătrund în sînge.
6. Au un efect benefic în infecții, boli contagioase și epidemice.

Ierburile detoxifiante tratează gripele, în special cele cu febră mare, gît iritat, dureri de urechi; din această perspectivă, ele sînt mai puternice decît plantele diaforetice reci. Ele sînt folosite în tratamentul acneelor, dermatitelor, furunculelor și afecțiunilor inflamatorii tegumentare. Pot fi de asemenea utilizate în herpes și boli venerice, ca și în cancer. Ele purifică limfa și cresc numărul leucocitelor. Ele acționează asupra acumulărilor toxice, dar au de asemenea un efect de diminuare al țesuturilor corpului. Unele ierburi detoxifiante posedă proprietăți diuretice sau laxative.

Cele mai multe dintre ierburile detoxifiante au efect rece, sînt amare sau uneori au gust astringent. Ele determină scăderea lui Pitta și Kapha, dar au rolul de a crește Vata. Ele sînt în principal ierburi anti-Pitta.

Ierburi tipice detoxifiante cu efect rece: aloe, stînjenel, brustur, chapparal, păpădia, echinacea, indigo, roiba, neem, pătlagina, cîrmîz, trifoi roșu, santal, măcriș și roibă.

Multe dintre ierburile fierbinți, picante, au un efect de purificare a' sîngelui, favorizează circulația și dizolvă cheagurile de sînge. Ele sînt detoxifiante, deseori antibacteriene, și contribuie la reducerea febrei prin distrugerea toxinelor care o generează. Ele au de asemenea o acțiune antiparazitară. Ierburile detoxifiante picante fierbinți se pot combina cu cele amare, reci, avînd ca rezultat creșterea puterii detoxifiante

a fiecăreia dintre ele.Ele pot fi utilizate împreună în condiţii de Ama mărit. Aceasta este de asemenea valabil şi pentru constituţii Vatha sau Pitta. pînă ce are loc diminuarea lui Ama (ca în febre periodice sau m a l a r i e) . În general, detoxifianiele reci sînt benefice pentru Pitta, Detoxifiantele fierbinţi sînt benefice pentru Vata, şi ambele sînt benefice pentru Kapha.

Detoxifiantele reci, cu un puternic efect antibacterian sau antibiotic, cum ar fi piciorul cocoşului şi indigo-ul sălbatic, dacă sînt utilizate în exces sau o perioadă mai îndelungată, pot avea aceleaşi efecte negative asupra corpului ca şi medicaţia antibiotică, distrugînd atît bacteriile folositoare (flora normală) cit şi pe cele nocive (flora patologică) şi slăbind astfel sistemul imunitar, provocînd astfel noi infecţii. Eie trebuie folosite cu grijă, în special atunci cînd pacientul este boirav, are unele deficienţe sau este emaciat (extrem de slăbit), cum ar fi stări de Vata crescută.

Detoxifiante tipic fierbinţi: boaba de dafin, , piperul negru, ardeiul, scorţişoara, usturoiul, mirtul, rută, şofrănaş şi dafinul american.

Ierburile detoxifiante sîut folosite deseori primăvara ca purificatoare ale sîngelui. Aceasta este o n • 'todă benefică, dar nu trebuie aplicată în exces, pentru că poate subţia sîngele, şi nu este eficientă în caz de anemie sau hipotensiune.

(Vezi de asemenea tonicele amare şi ierburile antipiretice)

IERBURILE ANTIPARAZITARE SIANT1HELMINTICE

(Krumighna karma)

Ierburile antihelmintice sînt ierburi care distrug şi îndepărtează v i e r m i i . În Ayurveda, conceptul de krumi, care de obicei se traduce ca "viermi" are implicaţii mai largi. El include toate infecţiile parazitare, bacteriene, fungice, care erau accesibile viziunii subtile yogine.Antihelminticele sînt utile în toate afecţiunile enumerate mai sus. Ele sînt folositoare in tiaiamentul infecţiilor larg răspîndiîe, cu Candida albicans, şi în anumite probleme de alergie alimentară.

Infecţiile parazitare sînt tratate precum Ama, deoarece alimentele nedigerate prin stagnarea lor favorizează înmulţirea unor anumiţi paraziţi. Ele sînt tratate prin terapii detoxifiante; administrarea de tonice doar ar alimenta infestarea. Din acest motiv, ierburile antihelmintice au un efect de slăbire asupra corpului şi pot slăbi ţesuturile. Din această perspectivă, sperma este de asemenea considerată o specie de viermi sau krumi. Ierburile antihelmintice pot să reducă cantitatea de sperma şi astfel să scadă vitalitatea. De aceea, aceste ierburi trebuie utilizate simptomatic şi cu grijă, în speciai atunci cînd pacientul este deja bolnav sau emaciat.

Ayurveda consideră paraziţii identifici cu Dosha agravată prin intermediul căreia aceştia se manifestă. Sediul paraziţilor de tip Kapha este în mucus sau flegmă; paraziţii

de tip Pitta se găsesc în sînge iar paraziții de tip Vata în fecale. Dosha agravată trebuie să fie tratată în același timp cu paraziții ei specifici.

În principal, acțiunea antiparazitară este caracteristică ierburilor picante sau amare, deși este mai mult o problemă care ține de efectul special, Prabhava, decît de calitățile energetice generale. Trebuie să fim atenți la utilizarea antihelminticelor fierbinți, picante asupra constituției de tip Pitta și la antihelminticele amare, reci, asupra constituției Vata.

Ierburi tipic antiparazitare: ardeiul, cuișoare, usturoi, piciorul cocoșului, busuiocul cerbilor, rodii, rută, semințe de bostan, vîrnanț, calapăr, cimbrișor, spanac sălbatic, pelin, ajwan, asafoetida.

De obicei, viermii și paraziții produc stări acute care trebuie să fie tratate de un medic "practician calificat.

IERBURILE ASTRINGENTE
(Stambhana karmâ)

Prin gustul lor, ierburile astringente exercită o acțiune de consolidare, condensare și compactare asupra țesuturilor și organelor corpului. Ele au rolul de a stopa eliminările t și secrețiile excesive. Deși ele sînt uscate, ele au de asemenea rolul de a prezerva starea Ide lubrefiere a mucoaselor. Mai mult, ele au un efect de vindecare a pielii și membranelor Imucoase.

Gustul astringent poate fi diferențiat de acțiunea astringentă în următorul mod: ierburile care au gustul astringent, au o acțiune astringentă, în vreme ce ierburi cu alte gusturi pot să aibă tot o acțiune astringentă.

În principal, ierburile care au un gust astringent, sînt utilizate simptomatic, ca în oprirea hemoragiilor sau a diareei. De obicei, ele nu vindecă starea care a dat naștere acestei probleme. Alte ierburi cu gusturi diferite, pot, în condiții adecvate, să amelioreze aceste simptome. Diarea, de exemplu, se poate datora unei absorbții slabe în intestinul subțire. Unele din ierburile cu gust astringent, cum ar fi alaunul sau zmeurul pot să elimine simptomele, dar nu vor ameliora absorbția (gustul astringent este greu și dificil de digerat). Din această perspectivă, o plantă cum ar fi nucșoara, care este picantă și astringentă, și care pe lîngă acțiunea astringentă mai este și fierbinte și favorizează digestia, este de preferat.

Nu este întotdeauna eficient să se blocheze eliminarea secrețiilor. Diarea cauzată de Ama poate fi un mod natural de autocurățire a corpului. Blocarea acestei diarei cu ajutorul plantelor care au un gust astringent, ar produce acumularea toxinelor în corp și complicații viitoare. Tratamentul corect în acest caz ar fi favorizarea diareei cu laxative, pînă cînd Ama este înlăturată. Ierburile astringente vor fi folosite doar în cazul în care diareea continuă și după ce curățirea s-a realizat complet.

De aceea este deosebit de important să nu abuzăm de plantele astringente printr-o utilizare simptomatică, întocmai ca şi cu medicamentele, fără a înţelege cauzele profunde ale bolii, pe care aceste plante o tratează doar la un nivel mai superficial (tratament simptomatic).

Ayurveda distinge trei tipuri diferite de acţiuni astringente: ierburi hemostatice (rakta stambhana), care opresc hemoragiile; ierburi antidiareice (mala stambhana), care opresc eliminarea excesivă a deşeurilor; ierburi cicatrizante sau balsamice (ropana), care ajută la vindecare ţesuturilor utilizate, în special pentru uz extern. Nu toate aceste ierburi au un gust astringent.

Ierburile hemostatice opresc hemoragiile, în general prin exercitarea unui efect rece asupra sîngelui. Ele sînt corelate cu ierburile detoxifiante, purificatoare ale sîngelui. Pentru că au în principal o acţiune anti-Pitta, ele pot determina agravarea lui Vata. Gustul lor este de obicei astringent sau amar. Ierburile tipic hemostatice: turiţa mare, troscot, papură, piciorul cocoşului, lumînărica, urzica, pătlagina, zmeurul, şofranul, busuioc sălbatic, traista ciobanului, şofranul de India, stejarul alb şi coada şoricelului.

Unele ierburi picante şi fierbinţi au de asemenea o acţiune hemostatică, în particular atunci cînd hemoragia este provocată de frig, cum ar fi într-unele din din condiţiile Vata sau Kapha. Asemenea ierburi sînt reprezentate de piperul negru, ardei, scorţişoara şi ghimbirul. Acestea opresc hemoragia într-un timp scurt, dar într-un tratament de lungă durată, pot determina hemoragia prin exercitarea unui efect fierbinte asupra sîngelui.

Tonicele amare şi ierburile detoxifiante, care în general răcesc sîngele şi Pitta, pot opri hemoragia prin acţiunea lor rece, chiar dacă nu au proprietăţi hemostatice specifice.

Acţiunea astringentă a ierburilor care opresc diareea ajută de asemenea la reducerea transpiraţiei excesive, urinării şi a emisiilor seminale spon-tane.Energia lor este rece, iar gusturile de la astringent către amar.

Ierburile tipice antidiareice sînt: mur, tătăneasa, ciocul-berzei, genţiana, seminţele de lotus, pătlagina, zmeurul, oţetar, plumăna albă, scoarţă de stejar alb şi măcriş.

Anumite ierburi cu efect fierbinte opresc de asemenea diareea şi alte eliminări excesive şi sînt în general bune pentru digestie. Asemenea ierburi sînt sănătoase pentru Vata. Ele includ piperul negru, ghimbirul, haritaki, nucşoara şi macul. Substanţele cum ar fi laptele bătut şi iaurtul au de asemenea o acţiune eficientă în acest cazuri.

Ierburile cicatrizante sau balsamice determină vindecarea ţesuturilor distruse prin tăieturi, răni, arsuri şi hemoragii. Ele sînt folosite de obicei extern în cataplasme şi plasturi. În principal, aceste ierburi cu gust astringent sau dulce, şi cu energie rece, pot să reducă Pitta şi Kapha. Ele nu sînt însă folosite pentru răni profunde, unde există leziuni tisulare maripentru că acestea necesită o mai mate tonificare (care este de obicei o stare de tip Vata). Multe dintre ele sînt calmante şi emoliente: ele înmoaie şi netezesc pielea şi membranele mucoase, exercitînd şi un efect de calmare. Unele dintre ele pot conţine mucilagiu.

Ierburi tipice cu efect cicatrizant: aloe, rocoinâ, tătănească, mierea, nalba-mare, pătlagina,, busuioc sălbatic, traista ciobanului, ulmul și șofranul de India.

Unele dintre ierburi posedă toate cele trei acțiuni astringente și de aceea au devenit cunoscute ca atotvindecătoare. Asemenea ierburi sînt: tătănească, nalba-mare, pătlagina, busuiocul sălbatic și coada șoricelului.

Acțiunea terapeutică a ierburilor astringente nu este de obicei de natură nutritivă. Ierburile astringente ajută la vindecarea țesuturilor, dar în fond ele nu determină dezvoltarea țesuturilor. Efectul lor uscat poate să nu aibă numai o acțiune terapeutică, ci și o acțiune distructivă. Utilizarea excesivă sau greșită a ierburilor astringente poate agrava Vata. Aceasta are ca efect constipație, crampe, spasme musculare și nervozitate.

Din acest motiv, ierburile astringente sînt de obicei utilizate sinergetic, cu ierburi nutritive sau tonice. Ierburile nutritive reconstruiesc țesutul, iar cele astringente îl consolidează și determină păstrarea lui în corp. De aceea, ierburile care combină acțiunea astringentă cu cea tonică sînt puternic regenerante, ca de pildă *amalaki, bibhitaki și haritaki,* trei dintre cele mai puternice regenerante dintre ierburile menționate în Ayurveda.

TONICELE AMARE SI IERBURILE ANTIPIRETICE

în Ayurveda, conceptul de ierburi tonice este diferit față de cel din majoritatea fitoterapiilor americane și e u r o p e n e . În fitoterapia vestică, termenul de tonic, care implică un agent ce hrănește șifortifică corpul, este asociat cu ierburile amare reci cum ar fi gențiana și piciorul cocoșului. Se crede că ele cresc vitalitatea prin stimularea digestiei. Datorită creșterii nutriției, se crede că ierburile fortifică corpul și organele sale, conferind în același timp tonusul adecvat mușchilor și țesuturilor. Se presupune că acest efect al ierburilor crește eliminarea toxinelor, a reziduurilor și purifică sîngele. De aceea, ierburile tonice sînt prescrise în cazul oricărui convalescent sau a pacienților cu evoluție defavorabilă a bolii.

în Ayurveda, folosirea ierburilor amare ca tonice nu este întotdeauna adecvată și folositoare. Gustul amar, așa cum a mai fost menționat în capitolul despre energia ierburilor, are cel mai pronunțat efect rece, uscat, de depleție și de reducere dintre toate cele șase gusturi. El nu este tonic în înțelesul de a fi nutritiv- determinînd deci creșterea țesuturilor și refacerea corpului. Efectele sale sînt de natură catabolică sau de reducere, detoxifiantă, ajută la depleția sau eliminarea țesuturilor, în timp ce deprimă sau încetinesc cele mai multe dintre funcțiile organice ale corpului.

Utilizarea sa servește mai mult la reducerea toxinelor și a exceselor, nu în reconstruirea părților deficiente.Ierburile amare sînt o componentă a terapiei de

purificare, de sedare, de dispersare a căldurii sau de reducere, utilizare care este de asemenea menţionată în medicina chineză.

Ayurveda acceptă faptul că ierburile amare stimulează digestia, dar într-o măsură mai mică, şi în special în cazul pacienţilor care suferă de fierbinţeală, febră sau stări Pitta accentuate. De obicei, ele nu sînt utilizate pentru pacienţii slăbiţi sau emaciaţi de boli cronice. Dozele mari scad digestia, slăbesc asimilaţia şi tulbură peristaltica intestinală.

Ierburile amare, prin natura lor de Apă şi Eter, determină uscare ţesuturilor şi a fluidelor vitale, şi pot cauza rigiditatea muşchior sau chiar spasme m u s c u l a r e . În loc de a contribui la un tonus adecvat al muşchilor, organelor şi ţesuturilor, în multe cazuri ierburile amare vor avea un efect opus.

în timp ce fitoterapia vestică prescrie într-o foarte mare măsură aceste ierburi pentru convalescenţă şi debilitate, Ayurveda le priveşte ca fiind nefolositoare în asemenea condiţii. Multe cazuri de slăbiciune şi convalescenţă sînt de natură Vata, ca de exemplu o răceală, deficienţă de fluide şi condiţiile de consumpţie aţesuturilor corpului. Acestea necesită aplicarea unei terapii calde, umede şi nutritive. Ierburile amare sînt de asemenea de natură Vata şi conţin elementul aer, aşa că nu au nici un efect în reconstruirea corpului sau în creşterea fluidelor vitale. Ele au un efect fortifiant doar în condiţii de febră prelungită de tip remitent sau intermitent, sau în debilitatea care urmează după o febră sau o stare accentuată Pitta.

Poate că mai vechile fitoterapii vestice au utilizat ierburile amare ca tonice pentru convalescenţa pacienţilor de constituţie Pitta care sufereau de boli febrile, sau prezentau un exces de toxine, din cauza consumului exagerat de carne sau de băuturi alcoolice. Persoanele vegetariene de astăzi, în particular cele de constituţie Vata, s-ar putea simţi slăbite prin utilizarea excesivă a ierburilor amare ca tonice.

Ierburile tonice în Ayurveda sînt în general dulci şi nutritive, şi ajută la formarea ţesuturilor, întăresc vitalitatea, cresc fluidele vitale, măresc energia sexuală şi favorizează longevitatea. Ele sînt incluse într-o clasificare separată a ierburilor tonice. Ierburile amare pot să scadă vitalitatea, să deprime energia sexuală şi să grăbească procesul de îmbătrînire. Ne referim la ele în această carte sub denumirea de tonice amare mai mult din obişnuinţă, pentru că sînt cunoscute sub această denumire. De asemenea, le mai numim şi ierburi antipiretice, sau ierburi care înlătură căldura, focul şi febra.

S-ar putea afirma, şi într-o oarecare măsură pe bună dreptate, că aceste tonice amare sînt tonice pentru Pitta, pentru că au cel mai puternic efect în reducerea şi regularizarea funcţiei sale. Dar acţiunea lor nu trebuie confundată cu cea a tonicelor care sînt nutritive şi regenerante.

Tonicele amare sînt, fără îndoială, plante deosebit de importante în medicină. Atît Ayurveda cît şi fitoterapia vestică sînt de acord că ele au efectul cel mai puternic în scăderea febrei, purificarea corpului şi distrugerea toxinelor. Ele reduc febra, Pitta, toxinele şi grăsimea din corp. Ele sînt cele mai puternice plante care scad fierbinţeala.

Atunci cînd febra se datorează unui factor patogen extern şi este mai mult o febră localizată la suprafaţă, cum ar fi febra datorată răcelilor sau gripelor, ea trebuie să fie tratată printr-o terapie diaforetică, determinînd transpiraţia să deschidă porii, să restabilească circulaţia şi să îndepărteze răceala care a cauzat-o. Cu toate acestea, cînd febra este mare, în sînge sau în interiorul corpului, determinînd încălzirea ficatului, cînd se manifestă sete, transpiraţie, inflamaţie sau infecţie, în general într-o stare Pitta, atunci aceste tonice amare sînt mult mai indicate.

Tonicele amare nu numai că determină scăderea febrei. Ele distrug infecţia care a determinat febra, catabolizînd agentul patogen. Ele au rolul de a ataca şi distruge Ama, toxinele care au pătruns în ţesuturi şi au cauzat febra. Ele sînt indicate pentru orice febră provocată deAma (care, ca în artrite, se poate datora agravării lui Vata sau Kapha). Datorită calităţii lor de a fi uşor, ele distrug Ama, care este grea.

Prin reducerea căldurii, acidităţii şi toxicităţii, ele răcesc şi detoxifică sîngele; posedă de asemenea un efect detoxifiant sau purificator al sîngelui. Se poate afirma că au o acţiune similară cu a ierburilor detoxifiante, dar mult mai puternică.

Ele regularizează funcţionarea ficatului, controlează şi reduc producerea bilei şi acidului în interiorul corpului. De aceea, ele sînt indicate în cele mai multe dintre bolile ficatului, cum ar fi hepatita şi icterul, în special în fazele iniţiale şi acute.

Ele reduc grăsimea şi regularizează metabolismul zahărului. Prin aceasta ele regularizează şi funcţia pancreasului şi splinei, şi pot fi folositoare în cazul diabetului. Pentru că sînt cele mai puternice ierburi care diminuează grăsimea şi reduc greutatea, ele au o puternică acţiune anti Kapha.

Aceasta, împreună cu acţiunea lor purificatoare a sîngelui, le conferă proprietăţi antitumorale. Ele ajută la reducerea atît a tumorilor maligne, cît şi a celor benigne. Pentru că ele catalizează procesele catabolice ale corpului, înlătură depozitele grele şi îndepărtează congestia din corp.

în timp ce sînt cele mai puternice ierburi care determină descreşterea lui Pitta, şi avînd o puternică acţiune de reducere asupra lui Kapha, ele au de asemenea cel mai agravant efect asupra lui Vata. Dacă le folosim în indigestie cauzată de Vata (indigestie de cauză nervoasă, care poate fi confundată cu hipoglicemie) ele pot să provoace în viitor alte deranjamente nervoase şi o mai mare hipersensibilitate.

Acţiunea lor puternic distructivă le conferă proprietăţi antibacteriene, antivirale, antihelmintice şi antiparazitare. Ele trebuie folosite cu grijă şi numai pînă în momentul în care agenţii patogeni sînt distruşi; după aceea, puterile lor destructive vor determina slăbirea propriilor ţesuturi ale corpului.

Tonicele amare tipice şi ierburile antipiretice sînt: aloe, American colombo, dracila, calumba, chapparal, genţiana, piciorul cocoşului, gold thread, Chinchină, plop alb, şi specific indian, chirata, kutki şi neem.

IERBURILE CARMINATIVE

(Vata-anuloman)

Ierburile carminative sînt plante care elimină gazele intestinale, durerile şi ditensiile abdominale. Ele stabilizează digestia şi cresc absorbţia, ajută la dispersarea apei şi a mucusului, a lui Ama, care stagnează în tractul gastrointestinal (g.i). Ele determină o mişcare peristaltică a intestinelor normală şi adecvată.

De obicei, ierburile carminative sînt ierburi cu miros plăcut, aromatice, care posedă un ulei volatil care stimulează nervii gasto-intestinali (samana şi apana vayu, forţele Vata care guvernează stomacul, intestinul subţire şi cel gros), ajutînd digestia şi eliminînd acumulările de alimente nedigerate.

Stimularea lui Vata determină corespunzător şi creşterea lui Agni, metaforic, aşa cum vîntul înteţeşte focul. Din această perspectivă, ele se aseamănă cu ierburile stimulente, ca şi cu alte ierburi care au aceste două efecte. Dar în timp ce ierburile stimulente tind să favorizeze digestia alimentînd direct Agni, acestea acţionează mai indirect, prin normalizarea lui Vata. Astfel, au un efect în mod particular benefic pentru digestia slabă cauzată de supărări, anxietate şi depresie.

Aceste ierburi se înrudesc cu ierburile nervine. Prin dizolvarea blocajelor din canale, srotas, ele acţionează în sensul deschiderii sistemului nervos şi fac să dispară spasmele şi durerea. Ele posedă de asemenea o acţiune diaforetică şi expectorantă, şi sînt adesea stimulante ale circulaţiei. Ele îmbunătăţesc starea generală a organismului şi îmbunătăţesc fluxul energetic de bază al corpului, prana.

Toate ierburile carminative acţionează asupra lui Vata. Acţiunea lor stimulativă determină eliminarea acumulărilor lui Vata. Din cauza calităţii lor de a fi, atunci cînd sînt folosite un timp prea îndelungat sau în exces, poate să determine agravarea lui Vata.

Cele mai multe dintre aceste ierburi carminative tind să fie fierbinţi ca energie şi au de obicei un gust picant. Un alt grup, secundar, este rece şi tinde către gustul amar.

Ierburile carminative cu energia fierbinte pot să agraveze Pitta şi să creeze aciditate, caz în care este de preferat terpia prin carminative cu energia rece. Este mai probabil ca aceste carminative reci să aibe un efect depletiv de lungă durată, asupra lui Vata. Toate ierburile aromatice şi carminative determină reducerea lui Kapha datorită proprietăţilor lor de a usca.

Cele mai multe dintre condimente fac parte din această categorie, şi utilizate ca aromatice pot face parte din dieta zilnică, în special pentru cei cu constituţia Vata. O cantitate cuprinsă între 1 şi 5 grame din aceste arome cuprinsă în hrana zilnică, pot vindeca multe boli, pentru că cele mai multe boli provin din indigestie. împreună cu alimentele sau ierburile tonice, aceste condimente ajută la regenerare. Ele corectează multe boli congestive şi tulburări nervoase.

Ierburi carminative tipice cu energia fierbinte: ţelină, asafoetidă, busuiocul, foi de dafin, obligeana, cardamon, scorţişoară, cuişoare, usturoi, ghimbir, ienupărul, coji de portocale, origano, cimbrişor, şofran de India, odoleanul, nucşoară.

Ierburi carminative tipice cu efect de răcire: muşeţelul, catmint, tufănica, coriandrul, chimion, mărar, feniculul, chitra, căprişorul, izmă, perişor, (vezi de asemenea ierburi stimulente şi digestive).

IERBURILE DIAFORETICE
(Svedana karma)

Ierburile diaforetice produc perspiraţie şi prin aceasta restabilesc circulaţia, înlătură febra şi frisoanele în timp ce elimină toxinele de pe suprafaţa corpului. Diaforeticele puternice se numesc sudorifice.

Ele sînt agenţi cu acţiune asupra suprafeţei, utilizaţi în fazele iniţiale şi acute ale răcelilor şi gripelor, ca şi în multe stări cronice ale astmului şi artritei. Faza iniţială sau acută a răcelilor sau a bolilor febrile, paralizează energia defensivă ce se deplasează de-a lungul suprafeţei corpului. Rezultatul este stoparea transpiraţiei şi blocajul circulaţiei. Ierburile diaforetice, prin stimulare, restabilesc energia defensivă a corpului.

Ele produc următoarele efecte terapeutice:

a. provoacă transpiraţia

b. elimină tensiunea musculară şi durerile articulaţiilor

c. determină scăderea febrei datorate factorilor externi (febră asociată răcelilor şi gripelor).

d. favorizează erupţia şi vindecarea stărilor inflamatoare ale pielii

e. ajută la dispersarea şi eliminarea apei de suprafaţă şi a edemelor faciale.

f. elimină cefaleea cauzată de răceli şi congestii.

Astfel aceste plante sînt în prima linie în lupta împotriva bolii.

Ayurveda stabileşte două clase de ierburi diaforetice în funcţie de Dosha pe care acţionează. Aceste diaforetice sînt diaforetice cu efect fierbinte şi diaforetice cu efect rece.

Majoritatea ierburilor diaforetice sînt de natură fierbinte. Ele sînt în general ierburi fierbinţi, picante, care determină descreşterea lui Kapha şi a lui Vata, dar cresc Pitta. Majoritatea diaforeticelor reci sînt de natură Kapha, o invazie de rece şi umed. Vata, sau vîntul, este factorul care le transportă în corp. Diaforeticele cu efect fierbinte tratează răceala obişnuită prin dispersarea vîntului, a frigului şi a umezelii. Ele sînt în general stimulente, expectorante şi pot avea proprietăţi antiasmatice şi antireumatice.

Diaforeticele reci sînt de obicei ierburi, de la cele amare către cele picante, care descresc Pitta şi Kapha, dar pot determina creşterea lui Vata. Ele sînt utilizate mai mult pentru răceli de tip Pitta şi au un efect mai puternic în tratarea febrelor mari, gîtului

iritat şi a altor simptome inflamatorii datorate invaziei de toxine în sînge. Ele sînt în general ierburi detoxifiante şi pot avea şi proprietăţi diuretice.

Ierburile diaforetice calde cresc temperatura corpului şi, prin transpiraţie, ele elimină frigul. Ierburile diaforetice reci determină scăderea temperaturii corpului prin transpiraţie, şi elimină căldura şi toxinele prin piele. Ambele dispersează apa, flegma şi Kapha.

Constituţiile de tip Kapha au nevoie de diaforetice puternice datorită calităţii de a fi umed, care caracterizează Kapha. Constituţiile de tip Pitta au nevoie de diaforetice medii, de natură rece. Ele sînt agravate de diaforeticele fierbinţi, de transpiraţia fierbinte sau băi de aburi, sau de băi fierbinţi şi saune, care ameliorează Kapha. Constituţia de tip Vata are nevoie de diaforetice blînde, de natură predominant caldă, pentru a ajuta la umezirea suprafeţei sale uscate, dar metodele de folosire a diaforeticelor puternice pot determina uscarea excesivă în cazul lui Vata.

Trebuie remarcat faptul că răcelile şi gripele (la început boli de suprafaţă) pot să nu aibă aceeaşi Dosha ca şi constituţia persoanei. O persoană de constituţie Pitta poate avea o răceală de tip Kapha - cele mai multe dintre răceli sînt de tip Kapha, cel puţin la început.Pentru asemenea boli temporare, tratamentul nostru poate fi simptomatic.

Ierburile diaforetice curăţă limfa şi plasma, denumite Ayurvedic Rasa Dhatu. Diaforeticele reci pot de asemenea să aibă o acţiune de purificare a sîngelui. Ele ajută la curăţirea canalelor subtile şi a capilarelor. Ele acţionează în primul rînd asupra plămînilor şi sistemului respirator. Ele ajută de asemenea la limpezirea minţii, facilitează respiraţia, cresc Prana, 'curăţă sinusurile şi simţurile şi stimulează sistemul nervos. Diaforeticele reci mai au o acţiune adiţională, de curăţire a ficatului şi sîngelui.

în Ayurveda, tratamentul diaforetic este o parte a tratamentului preliminar din Pancha Karma, sau terapia de purificare. După masajul cu uleiuri, care înmoaie toxinele din corp, tratamentul diaforetic este folositor să dizolvăm toxinele şi să le mobilizăm pentru a putea fi eliminate din corp. Tratamentul diaforetic este de obicei urmat de cel emetic, purgativ sau de clisme ca prime terapii, dar uneori poate fi el însuşi prima terapie.

Tratamentul diaforetic nu are neapărat nevoie de ierburi, ci poate fi realizat prin intermediul focului, aburilor, exerciţii, băi fierbinţi, etc. Folosirea ierburilor diaforetice trebuie însoţită de băi fierbinţi, dormitul acoperit de pături groase şi postul.

Ierburi tipice diaforetice fierbinţi: angelica sălbatică, busuiocul, boabe de dafin, camfor, cardamon, scorţişoară, cuişoară, cîrcel (ma huang), eucaliptul, ghimbirul, boabe de ienupăr, salvia, cimbrişor, ghimbir sălbatic.

Ierburi tipice diaforetice reci: boneset, brusturul, catmint, muşeţelul, tufănica, coriandrul, piciorul caprei, voronic, coada calului, mentă, coada şoricelului.

IERBURILE DIURETICE

(Mutra/a kartnâ)

Ierburile diuretice determină creşterea secreţiei şi excreţiei de urină. Ei stimulează funcţionarea riinichilor şi a vezicii urinare. Acţionînd asupra elementului apă conţinut în toate elemetele tisulare (dhatus) ale corpului, ierburile diuretice reduc şi îndepărtează toxinele.

Efectul lor este detoxificant şi purgativ prin urină. Ele au un efect purgativ asupra elementului Apă în corp şi astfel ele determină şi reducerea elementului Pămînt din corp. Dar, întocmai ca toate purgativele, ele trebuie utilizate cu grijă.

Diureticele determină reducerea apei şi ca rezultat descreşterea lui Kapha, a cărui principal constituent este a p a . În general, ele sînt amare, astringente sau p i c a n t e . În mod similar, toa[illegible]d agravată de gusturile care ameliorează Kapha şi scad umezeala.

Diureticele au de asemenea ca efect reducerea lui Pitta. Cele mai multe dintre ele au un efect mai puternic în reducerea lui Pitta decît a lui Kapha. Aceasta nu se datorează doar faptului că Pitta are o natură uleioasă. El se datorează şi faptului că urinarea este un mod de a elibera căldura din interiorul corpului; un mod de a elimina acizii şi toxinele din sînge; un mod de a determina răcirea şi purificarea sîngelui. Aceasta ameliorează Pitta.

Ierburile fierbinţi şi uscate, cu gust picant, aduc apa la suprafaţa corpului şi o elimină din organism sub forma prosesului de transpiraţie-acţiunea diaforetică. De asemenea, ele favorizează eliminarea mucusului prin gură prin intermediul expectoraţiei. Tot aşa cum apa se evaporă sub acţiunea focului, ierburile fierbinţi şi uscate ne purifică corpul.

Ierburile reci şi uscate, cu gusturi amare şi astringente, determină deplasarea apei în jos în organism şi eliminarea apei prin intermediul urinei. Ierburile reci produc o deplasare în jos sau o contracţie în acelaşi fel în care ierburile fierbinţi au o acţiune de deplasare în sus şi de dispersie.

Acţiunea diureticelor este în general rece şi uscată, adică opusă calităţilor lui Pitta, care sînt căldura şi umezeala. Din această cauză, diureticele înlătură căldura umedă, ca în diaree şi dizenterie, şi determină răcirea nu numai a rinichilor şi a vezicii urinare, ci şi a ficatului şi a vezicii biliare. Prin creşterea cantităţii de urină, ele ajută la eliminarea pietrelor din rinichi şi vezica urinară, şi de asemenea pietrele din vezica biliară. Asemenea ierburi care determină eliminarea pietrelor se numesc litotriptice.

Prin acţiunea lor specifică anti-Kapha, ierburile diuretice elimină edemele şi acumulările de apă din ţesuturi, în particular pe cele din jumătatea de jos a corpului, (edemele faciale, ca şi apa din interiorul capului şi pieptului sînt de obicei mai bine tratate cu ierburi diaforetice şi expectorante.) Ele ajută la eliminarea grăsimii şi reducerea greutăţii, în mod particular atunci cînd grăsimea este compusă mai ales din apă.

Ele stimulează funcţia rinichilor şi a vezicii urinare, dar rareori au o acţiune tonică sau nutritivă propriuzisă asupra rinichilor. Acţiunea lor de uscare poate cauza constipaţie sau uscăciune a pielii. Urinarea insuficientă, fără acumulări de apă, necesită o terapie

umedă și nu o terapie de uscare, și în aceste condiții ierburile diuretice sînt de obicei contraindicate. Constituția de tip Vata are nevoie de creșterea urinei prin creșterea apei în țesuturi, deci nu o terapie diuretică, ci una tonică sau nutritivă. Diureticele sînt cele mai puternice ierburi care agravează starea Vata, așa că sînt contraindicate în condiții de debilitate din convalescență și în deshidratare.

Diureticele se pot împărți în ierburi cu efect rece și ierburi cu efect fierbinte, primele fiind majoritare. Diureticele reci sînt deseori și diaforetice reci, ierburi detoxifiante și antipiretice, utilizabile în boli febrile și infecțioase, în particular cele ale tractului urogenital (herpesul) sau boli ale ficatului și vezicii biliare.

Diureticele fierbinți, cum ar fi boabele de ienupăr, sînt de obicei diaforetice calde, stimulente și expectorante, avînd uneori și efect antireumatismal. Ele sînt contraindicate în stări Pitta de inflamație a rinichilor sau vezicii biliare, fiind permise numai dacă efectul lor este contabalansat de ierburi reci.

Cîteva diuretice sînt reci și au efect umed, deci diferite față de acțiunea lor de uscare din diureză, și au un efect de calmare asupra membranelor mucoase caracteristice sistemului urinar. Ca exemple, enumerăm: nalba, orz sau colțul babei. Deseori, o asemenea plantă este adăugată unei formule diuretice pentru a calma și proteja rinichii față de acțiunea de uscare și față de acțiunea iritantă a ierburilor diuretice care pot cauza iritări și disconfort.

Ierburi reci tipic diuretice: asparagus, orz, buchu, brustur, drăgaică, coriandrul, mătasea porumbului, păpădia, feniculul, colțul babei, rădăcină de cînepă, coada calului, lemon grass, nalba, pătlagina, punarnava, menta, strugurii ursului.

Ierpuri calde tipic diuretice: țelină, scorțișoară, cubebs, usturoi, boabe de ienupăr, cîrcel, muștarul, pătrunjel, morcov sălbatic.

IERBURILE EMENAGOGE
(Raktabhisarana karmâ)

Ierburile emenagoge sînt ierburi care induc și regularizează menstruația și prin aceasta tratează multe boli specifice sistemului reproducător feminin, cum ar fi sindromul premenstrual, tumori uterine sau infecții. Aceste ierburi se numesc raktabhisarana, în Ayurveda, ierburi care favorizează fluxul sanguin, sau altfel spus "stimulanți ai circulației".

Ierburile emenagoge sînt ierburi cu gusturile picant și amar, care elimină congestia sîngeului, cheagurile de sînge și favorizează menstruația. Ele încălzesc sîngele și-i îmbunătățesc calitatea, stimulînd inima. Ele pot avea energii atît reci cît și fierbinți, cu preponderență emenagogelor reci.

Sistemul reproducător feminin este intim asociat cu sîngele; de aceea, el este de natură Pitta. Dezechilibrele trebuie privite ca creșteri sau descreșteri ale stărilor de

natură Pitta. Desigur, același tratament nu poate da rezultate în ambele cazuri. Ierburile emenagoge care au proprietăți reci sînt mai bune pentru tulburări menstruale caracterizate de stări Pitta accentuate, pe cînd cele care posedă proprietăți fierbinți sînt recomandate pentru tulburări menstruale caracterizate de valori scăzute ale lui Pitta.

Predominanța emenagogelor reci este recomandată pentru tulburări menstrruale datorate infecțiilor uterine sau hemoragiilor. Asemenea ierburi sînt de asemenea recomandate pentru calmarea emoțiilor puternice, supărării și iritabilității. Predominanța emenagogelor fierbinți este recomandată pentru întîrzieri ale menstruației datorate expunerii la frig, surmenajului și anxietății nervoase

Emenagogele posedă de asemenea efecte antispasmodice, înlăturînd crampele uterine și durerile. Cele care au proprietatea de a fi diuretice tratează retenția premenstruală de apă. Cele care au proprietatea de a fi hemostatice tratează menstruațiile exesive.

Ierburi fierbinți tipic emenagoge: angelica, asafoetida, scorțișoară, rădăcină de bumbac, ghimbir, pelinarriță, mirt, pătrunjel, busuiocul cerbilor, șofrănaș, tang kuei, șofranul de India și odoleanul.

Ierburi reci tipic emenagoge: cerențel, mușețel, tufănica, zămoșița, roiba, talpa gîștei, căprișor, ciuboțica cucului, zmeur, trandafirul, iederă, coada șoricelului.

Emenagogele acționează în special prin creșterea lui apana vayu, mișcarea descendentă a lui Vata ce controlează eliminarea, urinarea și funcțiile sexuale. Mai mult, ele tind să aibă un efect laxativ și să ajute la expulzarea fetusului. De aceea, multe dintre ele sînt contraindicate în timpul sarcinii.

Ayurveda mai menționează încă un grup de ierburi emenagoge- acelea care sînt tonice și regenerante ale sistemului reproducător feminin. Acestea reprezintă o subcategorie de ierburi tonice, regenerante și afrodisiace. Ele sînt în principal ierburi dulci care contribuie la formarea sîngelui, umezesc și hrănesc organele reproducătoare feminine, și astfel tratează slăbiciunile organice datorate bolii, slabei nutriții și efectelor îmbătrînirii.

Ierburi emenagoge tipic tonice și regenerante: aloe, angelica sălbatică, rădăcina de bumbac, false unicorn, lemnul dulce, semințe de lotus, mirt, bujor, rehmannia, shatavari, coada cocoșului, discoree, și flori ca zămoșița, iasomia, trandafirul și șofranul. În acest sens, Ayurveda mai folosește diferite preparate din fier.

IERBURILE EXPECTORANTE SI CALMANTE
(Kasa-Svashara)

Ierburile expectorante contribuie la eliminarea flegmei și mucusului din interiorul corpului. Ele au rolul de a curăța plămînii și fosele nazale, dar și stomacul. Ele sînt folosite în boli respiratorii, răceli cronice sau acute, gripe, astm, bronșite și pneumonii.

La asemenea probleme Ayurveda face referiri în termenii kasa şi svasa, care înseamnă literar tusă şi dispnee (respiraţie dificilă).

Ele sînt de asemenea folositoare în boli digestive pentru că originea mucusului este în stomac şi poate bloca tractul gastrointestinal, determinînd indigestii şi o asimilare slabă.

Flegma şi mucusul se pot acumula în orice parte a corpului, determinînd diferite excrescenţe sau tumori (în general benigne). Ele se pot acumula sub piele, de exemplu, şi pot bloca canalele sistemului circulator sau a altor sisteme, ceea ce determină diferite îmbolnăviri, chiar şi ale sistemului nervos.

Ierburile expectorante se clasifică în două categorii şi acţionează în două moduri diferite. Unele ierburi expectorante, cum ar fi ghimbirul, elimină mucusul printr-o acţiune de uscare. Acestea au un gust cu preponderenţă picant şi energie fierbinte, şi pot de asemenea să fie stimulente, diaforetice sau carminative. (Unele, cu toate acestea, cum ar fi voronicul, au un gust amar şi energie rece şi au efect pozitiv mai ales asupra lui Pitta).

Altele, ca de exemplu lemnul dulce, ajută la îndepărtarea mucusului printr-un efect de tip umed. Ele au rolul de a creşte şi lichefia Kapha, ajutînd la eliminarea sa din corp. Ele sînt în principal ierburi dulci şi cu energie rece. Ele sînt de asemenea şi ierburi calmante şi emoliente, substanţe mucilaginoase care au un efect de calmare şi alinare asupra pielii şi membranelor mucoase.

Expectorantele fierbinţi şi cu efect de uscare, disipa frigul şi umezeala, descresc Kpaha şi Ama, cresc Pitta şi Agni, şi au un efect pozitiv în special pentru răceli şi boli respiratorii de tip Kapha sau Kapha-Vata.

Expectorantele reci, cu efect de tip umed, disipa căldura şi uscăciunea, lichefiază Kapha şi Ama, şi au un efect pozitiv în special asupra răcelilor şi bolilor respiratorii manifestate prin inflamaţii ale gîtului sau tuse uscată, iritantă, de tipul Vata sau Pitta-Vata.

Cele mai multe expectorante posedă un efect anti-tusiv, pentru că de obicei tuşea este cauzată de blocajul mucos sau de iritarea căilor repiratorii. Din acest motiv, vom include majoritatea ierburilor antitusive în această categorie (deşi unele dintre ele datorită proprietăţilor lor posedă o acţiune care este specifică mai mult ierburilor nervine şi antispasmodice).

Tusea poate fi împărţită în: umedă (productivă) sau uscată (neproductivă) şi va fi tratată respectiv cu ierburile adecvate. Tusea sau răceala, cu flegmă abundentă, clară, indică de obicei boli de tip Kapha, rece-umed. Tusea sau răceala însoţite de flegmă galbenă sau inflamaţii ale membranelor mucoase indică febră sau afecţiuni de tip Pitta, umed-fierbinte. Tusea uscată cu flegmă insuficientă şi frigul interior indică o afecţiune de tip Vata, mai ales dacă este o stare cronică.

Tuşea şi răceala sînt la bază afecţiuni de tip Kapha, pentru că mucusul ţine de Kapha, iar Kapha îşi are sediul în stomac şi plămîni, răcelile cronice şi congestiile mucoaselor

sînt de obicei eliminate prin voma în scop terapeutic, terapie emetică, un fel de acțiune expectorantă radicală.

Expectorantele umede sau calmante pot fi utiliate extern la vindecarea inflamațiilor rănilor sau ulcerațiilor. Ele au un efect nutritiv și ajută la creșterea celulelor, și de asemenea au un rol antiinflamator.

Ele sîm cea mai apropiată categorie de plante, din perspectiva fitoterapiei vestice, de adevăratele tonice definite în sensul Ayurvedic al cuvîntului; ierburi nutritive, dulci, care hrănesc direct și fortifică organele și țesuturile. Ele pot fi denumite tonice pulmonare. Unele dintre ele au acțiune regenerantă. Datorită efectului lor de calmare, unele dintre ele sînt laxative.

Prin acțiunea lor, ierburile calmante contribuie la calmarea inimii și a nervilor. Ele au un efect nervin în stări Vata de deshidratare și de depleție tisulară, Ierburile calmante ameliorează frecarea produsă de uscăciune care irită funcțiile fiziologice. Ele hrănesc membranele mucoase și țesuturile conjunctive.

Ambele tipuri de ierburi expectorante pot fi combinate pentru a avea o acțiune mai echilibrată. Expectorantele fierbinți, uscate, cum este ghimbirul, poate fi utilizat cu un expectorant umed, cum ar fi lemnul dulce, astfel încît să nu determine agravarea lui Vata sau Pitta prin căldură sau uscăciune. Expectorantele reci, umede, pot necesita un adaos de plante fierbinți și picante, cum ar fi ghimbirul, pentru că sînt grele și dificil de digerat și astfel pot agrava Ama. Efectul unei formule de tratament depinde de predominanța ierburilor din ea și ea nu trebuie să fie prea unilaterală în acțiune.

Ierburi tipic expectorante de tip uscat: boneset, obligeana, cardamon, scorțișoara, cuișoare, cubebs, iarba mare, ghimbirul (uscat), voronic, isop, semințe de muștar, coajă de portocale, pipalli, salvie, ghimbir sălbatic, iarba sfintă.

Ierburi tipic expectorante umede sau calmante: bambusul (vamsha rochana), rocoină, rădăcina de tătănească, semințe de in, mușchiul irlandez, lemnul dulce, părul fetei, nalba-mare, laptele, zahărul nerafmat, ulmul, coada-cocoșului.

Ierburi antitusive: semințe de caise, boabe de dafin, podbeal. cîrcel (ma huang), eucaliptul, grindelia, voronic, lumînărica, osha, cimbrișor, vișin sălbatic.

IERBURILE LAXATIVE SI PURGATIVE
(*Virechana karma)*

Ierburile laxative favorizează mișcările intestinale, elimină constipația, și ajută la eliminarea acumulărilor alimentare și a toxinelor din intestine. Ele pot fi tari sau slabe.Laxativele slabe se numesc simplu laxative. Laxativele puternice se numesc purgative.....

Purgativele determină eliminarea forțată, și de aceea pot cauza diaree și crampe abdominale, însoțite de dureri și tenesme, datorate efectului iritant. Din acest motiv, ele trebuie utilizate cu grijă. Purgativele sînt atît ierburi reci, amare, cum ar fi reventul, sau uleiuri fierbinți cum ar fi uleiul de ricin.

Laxativele cu efect moderat sînt în principal ierburi umede și laxative de volum, cum ar fi tărîțele. Ele cresc eliminarea printr-o mai mare lubrefiere a intestinelor. Anumite ierburi reci, amare, cum ar fi cascara sagrada, au un efect moderat laxativ, dar este mai mult un purgativ slab, care acționează prin stimularea peristalticii intestinale.

Laxativele și purgativele sînt indicate în toate cazurile de constipație sau oricînd există multe depozite la nivelul părții posterioare a limbii, care denotă o acumulare de toxine în intestinul gros. Uneori, chiar în cazul unei persoane care are mișcări regulate ale intestinelor, poate apare o mare acumulare de fecale în intestinul gros, și de aceea este utilă folosirea purgativelor. întotdeauna cînd există o acumulare de toxine în intestinul gros, care de asemenea poate cauza diaree, pot fi folosite purgativele. Ele pot fi folosite de asemenea în fazele tîrzii ale febrelor, pentru eliminarea toxinelor din corp.

Constipația cronică, ca și constipația la vîrstnici, este de obicei o stare Vata, caracterizată de acumulări de gaz și uscăciune în intestinul gros. Pentru această stare, sînt prescrise în general laxative moderate, umede sau de volum; purgativele puternice pot produce iritații în acest caz. Cu toate acestea, uneori un purgativ puternic este necesar pentru marile acumulări de toxine datorate acumulărilor lui V a t a . În asemenea ccazuri sînt de preferat uleiurile fierbinți, cum ar fi cel de ricin.

Constituțiile de tip Pitta tind către diaree datorită proprietății lor de umezeală, dar atunci cînd căldura este mare, ea poate cauza de asemenea și constipație.în ambele cazuri, sînt prescrise purgative reci, amare, care acționează asupra intestinului subțire. Efectul purgativ (virechana) este cel mai putenic mijloc pentru a elimina Pitta, căldura și bila din interiorul corpului.

Cu toate acestea, întotdeauna cînd există o inflamație sau o ulcerație a membranelor intestinale, care este de obicei o stare de tip Pitta, purgativele puternice pot cauza iritații. În asem ea speciei Psyllium.

Constituțiile de tip Kapha prezintă fenomenul de constipație datorită acumulărilor de flegmă, mucus și alimente nedigerate în condițiile unei puteri digestive deficiente, în asemenea situații sînt folosite laxative uscate: laxativele de volum sau cele umede ar mări congestia.

Laxativele tind să deprime puterea digestivă, și ca efect la distanță, în timp pot slăbi peristaltica prin suprastimulare. Din această cauză, ele trebuie folosite împreună cu ierburile stimulente sau carminative, cum ar fi ghimbirul și feniculul. Constipația sau acumulările de toxine în intestinul gros poate fi de asemenea tratată crescînd puterea digestivă, Agni. Ierburile carminative, stimulente, fierbinți,condimentate pot corecta constipația în cazurile constituțiilor de tip Vata sau Kapha fără a fi necesar să utilizăm

laxativele. Uscăciunea din intestinul gros poate fi de asemenea corelată cu uscăciunea din plămîni, şi în acest caz se utilizează ierburi care au un efect umed la nivelul plămînilor, cum ar fi lemnul dulce şi seminţele de in care vor fi mai adecvate pentru tratarea acestor situaţii.

Laxative umede, de volum: tărîţe, seminţe de in, ghee, lemnul dulce, prune, seminţe de pătlagină, stafide, shatavari, lapte cald.

Purgative puternice: aloe (pudră), ulei de ricin, croton, sare amară, mătrăgună, revent, siminchie.

Ierburi reci cu grade diferite de efect laxativ: aloe, stînjenel, cascara sagrada, echinacea, genţiana, reventul, siminchie, măcrişul.

Purgativele puternice şi laxativele slabe pot fi asociate pentru a se obţine un efect moderat; proporţiile, de asemenea, nu sînt prestabilite în mod rigid.

IERBURILE NERVINE SI ANTISPASMODICE

Ierburile nervine sînt acele ierburi care fortifică activitatea fucţională a sistemului nervos. Ele pot fi stimulente sau sedative, şi pot fi utilizate la corectarea exceselor şi deficienţelor funcţiei nervoase. Ele au o puternică acţiune asupra minţii şi sînt utile în promovarea stării de sănătate şi de claritate mentală şi sînt de ajutor în tratamentul dezechilibrelor psihologice şi a bolilor mintale.

Cele mai multe dintre ierburile nervine sînt de asemenea şi antispasmodice; ele sînt ierburi care elimină spasmele muşchilor striaţi (voluntari sau netezi (involuntari)) şi prin aceasta elimină crampele, opresc tremurăturile şi convulsiile. Ele pot de asemenea servi ca bronhodilatatoare, oprind spasmele bronhice şi astfel avînd efect în afecţiuni respiratorii. Altele pot elimina crampele menstruale şi durerile de cap.

Multe din aceste ierburi sînt plăcut mirositoare, aromatice, cum ar fi menta sau odoleanul. Utilizarea acestor ierburi se datorează faptului că ierburile aromatice acţionează în mod direct asupra lui Prana, energia primară a sistemului nervos, fiind ele însele substanţe care conţin în mare măsură Prana (elementul Aer). Asemenea ierburi aromatice limpezesc mintea şi simţurile, curăţă canalele (srotas), elimină congestia, opresc durerea şi restalilesc circulaţia normală a fluxului de energie în sistemul corp-minte.

Ierburile nervine, aromatice, sînt deseori şi carminative şi stomahice, ierburi care elimină gazele intestinale şi crampele. Baza acestui fenomen poate fi privit din perspectiva fiziologiei Ayurvedice. Vata, Dosha care guvernează sistemul nervos, se acumulează în intestinul gros, de unde invadează ţesuturile corpului. Tot în intestinul gros se produce asimilarea nutrimentelor, în special a uleiurilor, necesare pentru susţinerea nervilor şi aţesutului osos. Deci tratamentul lui Vata din intestinul gros stă la

baza tratamentului lui Vata din sistemul nervos ierburile care ajută la diminuarea lui Vata le pot trata pe amîndouă.

General vorbind, în Ayurveda facem referiri la starea de nervozitate ca la Vata sau ca la un semn distinctiv al constituției Vata, pentru că Vata guvernează răspunsul nervilor, și prin natura sa de aer sau vînt, este impulsiv, oscilant, hipersenzitiv. Cele mai multe dintre bolile sistemului nervos sînt boli ale lui Vata. De aceea, în tratamentul afecțiunilor nervoase, trebuie să luăm în considerare în primul rînd starea lui Vata. Cele mai multe din durerile nervoase, lumbago, sciatica, paralizia, și bolile degenerative ale sistemului nervos sînt afecțiuni ale lui Vata.

Dar, multe dintre tulburările nervoase și emoționale pot fi cauzate și de alte Doshe, cum ar fi acelea datorate furiei care ar fi o stare Pitta. Sau Vata poate fi blocată sau agravată de către celelalte Doshe, caz în care o aparentă tulburare a lui Vata se va datora unui exces de Pitta sau Kapha. Astfel că, din nou, trebuie să localizăm în primul rînd cauzele primare și nu doar efectele, mai mult decît evidente.

Emoțiile de tip Vata, cum ar fi frica și anxietatea, slăbesc rinichii și glandele suprarenale. Ele distrug nervii și cauzează insomnie, instabilitate mentală, dureri nervoase, crampe care pot conduce eventual la slăbirea țesutului nervos. Cele mai multe dintre ierburile nervine, în particular cele aromatice, determină deplasarea lui Vata, și astfel ajută la îndepărtarea lui Vata obstrucționată sau a energiei vitale, obstrucție care a generat de fapt aceste tulburări.

Unele ierburi, pe lîngă gustul aromatic, posedă proprietăți tamasice de îngreunare sau încetinire. Ele au un efect pozitiv atît în deplasarea cît și în fixarea lui Vata, care suferă de "labilitate"- rezultată dintr-un exces de Aer și Eter. Asemenea ierburi sînt asafoetida, usturoiul și odoleanul.

Atunci cînd există o deficiență de țesut nervos, deseori datorat unei nutriții slabe, sînt necesare ierburile nutritive, ashwagandha sau lemnul dulce (vezi tonicele). Utilizarea excesivă a ierburilor aromatice nervine poate ulterior să slăbească nervii prin acțiunea lor de uscare; ele pot avea de asemenea și un efect de suprastimulare.

Emoțiile de tip Pitta, furia, invidia, ura, determină încălzirea sîngelui, a ficatului și a inimii, creînd un foc interior. Acesta poate determina hipertensiune, insomnie, iritabilitate și alte dezechilibre mentale sau nervoase. De asemenea, ele pot o stare de epuizare nervoasă, care este caracteristică în cazul unei valori mari ale lui Pitta, respectiv pentru stilul de viață agresiv, al omului de afaceri.'

Tulburările nervoase cauzate de Pitta pot fi în cele mai multe cazuri tratate cu ierburi anti-Pitta (vezi tratamentul lui Pitta) cum ar fi tonicele amare sau purgativele, fără a fi necesar să folosim nici una din ierburile specific nervine.

Totuși cele mai multe dintre ierburile care acționează asupra minții au energie rece. Aceasta deoarece mintea este mult dezechilibrată de emoții negative, care sînt la fel ca Pitta și crează căldură. O minte calmă și clară este de obicei o minte rece. Multe ierburi recomandate pentru minte, cum ar fi gotu kola, au un efect bun anti-Pitta.

Stările nervoase de tip Kapha sînt mai mult o problemă de lentoare. letargie şi hipoactivitate a sistemului nervos. Psihologic, Kapha este afectată de lăcomie, avariţie, dorinţă, ataşament, agăţare de trecut. Referitor la minte şi nervi, Kapha are nevoie de stimulare. Nervinele care sînt aromatice, stimulente şi decongestionante sînt cele mai bune pentru Kapha, şi cele mai multe dintre aromatice, prin natura lor uscată, sînt bune pentru Kapha.

Ierburile care inhibă Vata sau Pitta pot să menţină activă Kapha, cum ar fi gura lupului. Ierburile afectează în mod diferit diferitele Doshe. Cînd una dintre Doshe este sedată, alta poate fi stimulată .

Multe ierburi care calmează mintea tind să aibă un efect pozitiv asupra tuturor celor trei Doshe, pentru că de echilibrul Doshelor depinde calmul mental. Unele nervine pot fi bune pentru toate cele trei Doshe (ierburile tridosha), în special în cantităţi mici şi pentru tratamente de scurtă durată. Aromaticele reci, cum ar fi menta, muşeţelul sau feniculul, pot fi larg utilizate ca nervine cu efect moderat. Natura lor uscată ameliorează Kapha; energia lor rece ameliorează Pitta; şi proprietatea lor aromatică îndepărtează, deplasează Vata obstrucţionată.

întocmai ca şi celelalte categorii de ierburi, nervinele pot fi clasificate în fierbinţi sau reci. Nervinele reci sînt în general bune pentru Pitta, cele fierbinţi pentru Vata şi Kapha (deşi ambele categorii reduc Kapha şi deplasează Vata obstrucţionată).

Ierburi tipic nervine şi antispasmodice, fierbinţi: asafoetida, busuiocul, boaba de dafin, obligeana, camforul, eucaliptul, usturoiul, guggul, papucul doamnei, pelinariţă, mirt, nucşoară, busuiocul cerbilor, macul, salvia şi odoleanul.

Ierburi tipic nervine şi antispasmodice reci: creţişor, bhringaraj, catmint, muşeţel, gotu kola, hamei, iasomie, jatamamsi, talpa gîştei, lumînărica, paie de ovăz, viorele, mentă, santal, gura lupului, izmă, pojarniţă, verbină, discoree.

Există şi alte nervine speciale care sînt asemeni drogurilor, şi din care au derivat multe droguri. Ele conţin anumite substanţe chimice şi alcaloizi de care depinde acţiunea lor. Asemenea efecte speciale ale unor cantităţi foarte mici de substanţe chimice care transcend energia gusturilor sînt privite ca exemple de Prabhava. Acţiunea lor este puternică, iar efectele secundare cauzează paralizii. Cele mai multe sînt otrăvitoare, care *agravează* în mod serios Pitta, şi trebuie folosite cu grijă. Ele sînt în afara scopului acestei cărţi, dar unele sînt folosite tradiţional în Ayurveda pentru aceste efecte speciale. Exemplele includ dhatura (jimsonweed), digitalicele, marijuana, opiu.

Metalele, mineralele şi pietrele preţioase au o acţiune specială asupra minţii şi sistemului nervos. Ayurveda include printre scopurile sale preparate speciale realizate din acestea, netoxice pentru corpul omenesc. Asemenea combinaţii sînt legate de vechea tradiţie a alchimiei şi sînt numite combinaţii Siddha Yoga. Multe dintre aceste preparate sînt moşteniri de la marele înţelept budist, Nagarjuna, care a fost de asemenea un mare doctor ayurvedic, care se spune că ar fi trăit mai multe secole. Asemenea combinaţii

sînt de asemenea legaţi de terapia longevităţii (vezi regenerantele, sub tonice) si constituie o altă trăsătură specială a Ayurvedei.

IERBURILE STIMULENTE ŞI DIGESTIVE

{Dipana-Pachana karmâ) Fitoterapia vestică o general stimulează, cresc sau ajută toate funcţiile organice. Ele fac aceasta în primul rînd prin stimularea puterii digestive.

Ierburile stimulente au energie fierbinte, gust picant, şi includ cele mai multe dintre condimentele fierbinţi, piperuri şi ghimbiruri. Efectul lor este de creştere a căldurii interne, eliminarea frigului interior şi fortificarea metabolismului şi a circulaţiei.

Ele au efectul cel mai puternic de creştere a lui Agni, focul digestiv, şi de aceea sînt cele mai puternice ierburi care distrug Ama, acumulările toxice. Ele sînt sinonime cu ierburile Agni Dipana şi Ama Pachana din Ayurveda; ierburi care determină creşterea lui Agni şi digerarea lui Ama. Aceste ierburi conţin mari cantităţi de Agni, astfel încît chiar dacă Agni-ul din corp este scăzut, ele totuşi pot arde în continuare toxinele.

Ele încălzesc stomacul, cresc apetitul, încălzesc sîngele şi stimulează simţurile. Deseori au efecte antibacteriene şi antiparazitare, şi întăresc sistemul autoimunitar. Practic ele nu formează substratul reconstrucţiei tisulare, dar permit asimilarea hranei prin care corpul poate fi reconstruit. Sînt folosite de obicei asociate cu ierburi tonice şi nutritive, şi chiar cu alimente.

Sînt cele mai puternice ierburi care determină creşterea lui Pitta şi scăderea lui K a p h a . În general, ele determină descreşterea lui Vata, dar folosite în exces o pot agrava, prin efectul lor uscat.

Sînt bune pentru stări Sama şi pot fi utilizate în cantităţi mici pentru Sama Pitta. Prin distrugerea toxinelor, ele ajută la dispariţia febrei, şi în acest scop pot fi combinate cu tonicele amare şi ierburile antipiretice.

Multe dintre ierburile stimulent-digestive au proprietăţi carminative şi stomahice, şi de asemenea stimulează peristaltica intestinală (samana vayu). Multe au proprietăţi diaforetice, încălzind suprafaţa corpului şi determinînd transpiraţia. Ele cresc de asemenea şi apetitul. Multe dintre ele au proprietăţi expectorante. Ele ajută la eliminarea lui Kapha sau mucusului din stomac, plămîni şi fose nazale, şi favorizează fluxul secreţiei lacrimale. Prin favorizarea circulaţiei, ele posedă oarecum şi efecte de purificare a sîngelui.

Aceste stimulente digestive sînt corelate cu stimulentele nervoase. Ele pot cauza creşterea hipertensiunii şi insomnie. Ele trebuie să fie utilizate doar ca un suplement în cazul unor deficite funcţionate, nu pentru a permite celui ce le consumă să abuzeze de ele şi să ajungă la o activitate funcţională excesivă, pe care să nu o mai poate suporta.

Ierburile stimulente şi digestive sînt recomandate în cazurile în care digestia trebuie să fie îmbunătăţită, răceala să fie înlăturată, toxinele şi depozitele linguale eliminate, şi metabolismul şi circulaţia să fie revitalizate.

Ele sînt contraindicate în stări de deshidratare, insuficienţă a fluidelor, şi stări inflamatorii ale mebranelor mucoase. Ele nu trebuie aplicate direct asupra membranelor mucoase.

Ierburi tipic stimulente: ţelină, asafoetida, piperul negru, ardeiul, scorţişoară, cuişoare, usturoi, ghimbir (uscat), hrean, muştar, ceapă, pipalli, rută.

în perspectiva fitoterapiei vestice, unele ierburi amare reci sau tonice amare posedă acţiuni stimulative. Aceasta este asemeni unui duş rece sau a unei scurte băi în apă rece ce serveşte la încălzirea corpului. Ayurveda consideră asemenea ierburi mai bune pentru a ajuta la digerararea toxinelor decît pentru a ajuta digestia normală. Pentru asemenea ierburi reci, amare, stimulente, vezi tonicele amare şi ierburile antipiretice.

TONICELE

A.) Tonicele nutritive (Bruhana karma)

Conceptul Ayurvedei despre tonic este definit ca fiind o substanţă care hrăneşte ţesuturile (dhatus) ale corpului. O plantă nutritivă tonică este o plantă care hrăneşte corpul şi determină creşterea greutăţii, densităţii corpului şi a substanţei din interiorul lui. Asemenea alimente vegetale ajută diferitelor dhatus sau organe care au fost consumate sau slăbite de boală.

Tonicele au de obicei un gust şi un efect post digestiv dulce, care indică acţiunea lor constructivă. În general, au aceeaşi natură ca şi Kapha şi sînt compuse primar din Pămînt şi Apă.

Tonicele sînt în general grele, uleioase sau mucilaginoase. Ele determină creşterea fluidelor vitale, a muşchilor şi grăsimii, formarea sîngelui şi limfei, cresc lactaţia şi cantitatea de spermă. Ele sînt regenerante ale stărilor de slăbire, emaciere, debilitate şi convalescenţă. Ele au un efect de alinare, calmare, armonizare, care elimină rigiditatea şi calmează nervii.

Nutritivele tonice, în general descresc Vata şi Pitta şi determină creşterea lui Kapha. Unele dintre ele, cu efect fierbinte, cum ar fi ginsengul sau seminţele de susan, pot determina agravarea lui Pitta. Ele cresc Ama şi nu sînt ierburile preferate pentru stările Sama, deşi ele pot folosi la înmuierea lui Ama acolo unde sînt utilizate alte ierburi, ce au ca efect primar favorizarea eliminărilor acestor toxine (Ama). Nutritivele tonice sînt umede şi cu energie rece, fiind cele mai bune ierburi pentru a reduce uscăciunea lui Vata.

Nutritivele tonice sînt grele și dificil de digerat. Pentru Agni scăzut, în special la constituții de tip Vata, ele sînt combinate de obicei cu ierburi stimulente sau carminative (ex. ghimbirul sau cardamon) pentru a le facilita absorbția.

Pentru stările de tip Pitta, cele mai potrivite sînt ierburile care combină gustul astringent sau amar cu cel dulce, cum ar fi rădăcina de tătănească și shatavari. Datorită energiei lor reci, ele pot fi utilizate în convalescența de după febră înaltă, sînge toxic, ulcere sau alte stări inflamatorii de tip Pitta.

Multe dintre aceste tonice nutritive posedă efecte expectorante, calmante și emoliente. Ele calmează și hrănesc membranele mucoase și refac fluidele și secrețiile corpului. Au o acțiune specific nutritivă asupra membranelor mucoase ale plămînilor și stomacului. Ele au o acțiune terapeutică asupra tegumentelor și pot ajuta la reducerea și eliminarea tensiunii musculare și a durerii.

Ayurveda amplifică acțiunea nutritivă a ierburilor prin folosirea altor substanțe dulci și nutritive, cum ar fi laptele, ghee și zahărul nerafinat.

Nutritive tonice tipice: migdale, amalaki, angelica sălbatică, nalba indiană, nuca de cocos, rădăcină de tătănească, curmal, semințe de in, ginseng, miere, mușchi irlandez, lemnul dulce, semințe de lotus, nalbă-mare, lapte, stafide, rehmannia, saw palmetto, semințe de susan, shatavari, ulmul, cada-cocoșului, nard, zahăr, vidări kanda, discoree.

B.) Tonice regenerante (Rasayana karma)

Fitoterapia Ayurvedică își atinge punctul culminant prin știința reîntineririi. Avînd ca scop reîînoirea atît a corpului, cît și a minții, fitoterapia Ayurvedică nu urmărește doar longevitate, ci tinde spre realizarea unei vieți a conștiinței pure, a creativității naturale și a plăcerii spontane.

Această abordare se face nu numai în direcția imortalității fizice (care la un nivel mai profund de armonie poate fi posibilă), dar mai ales a imortalității minții, regenerarea zilnică a celulelor creierului. într-o asemenea stare, mintea și inima sînt la fel de clare la bătrînețe ca și în copilărie.

Această știință se numește Rasayana. Rasayana este ceea ce pătrunde (ayana) în esență (rasa). Ea este ceea ce penetrează și revitalizează esența ființei noastre psihofiziologice.

Substanțele Rasayana reconstruiesc unitatea corp-minte, previn decăderea, și încetinesc îmbătrînirea. Ele sînt utile realizînd chiar reversibilitatea procesului de îmbătrînire. Ele nu doar adaugă volum sau greutate corpului, dar îi îmbunătățesc și calitatea. Substanțele Rasayana sînt mai subtile, mai specifice, și cu efect mai persistent decît nutritivele tonice simple. Efectul lor susține forma și funcția optimă a diferitelor organe, dhatus și doshas din interiorul corpului. Ele nu sînt neapărat dulci și nutritive,

deşi cele mai multe sînt dulci, cel puţin, prin efectul post-digestiv (vipaka). Tonicele regenerante ale lui Kapha pot fi picante şi fierbinţi.

Substanţele Rasayana deseori au puteri unice. Acţiunea lor este determinată la fel de mult de prabhava ca de regulile generale ale gustului şi energiei.

în conformitate cuAyurveda, plantele posedă Soma, care este ambrozia sau nectarul nemuririi. Totodată este şi fluidul subtil învigorant, Ojas, cea mai profundă sevă a corpului. Soma sau Ojas este baza clarităţii percepţiei, puterii fizice, rezistenţei şi longevităţii ţesuturilor.

Soma este energia subtilă esenţială a sistemului nervos, esenţa digerată a tuturor alimentelor, impresiilor şi experienţelor. Deci reprezintă capacitatea noastră de a ne bucura de viaţă. Ea a fost numită "hrana zeilor", pentru că în ea există capacitatea de a găsi plăcere în toate lucrurile.

Vechea ştiinţă Ayurvedică despre Rasayana s-a referit în primul rînd la realizarea unor mutaţii la nivelul creierului. S-a încercat realizarea unei baze fizice, adevăratul receptacul, pentru naşterea adevăratei stări de conştiinţă în fiinţa umană. Prin transcenderea funcţionării condiţionate a "vechiului creier", cu schemele lui regresive de teamă, dorinţă şi ambiţie, bazată pe o funcţie egoistă, Rasayana determină schimbări miraculoase

Adevărata Soma este esenţa pură a sentimentelor şi a sensibilităţii. O asemenea claritate a conştiinţei este nectarul care hrăneşte şi determină mutaţiile în celulele creierului.

Aztâzi nu mai ştim care plantă a fost utilizată ca Soma originală, dacă într-adevăr a fost produsul unei anume plante. Cu toate acestea, toate ierburile Rasayana au o utilizare şi capacitate asemănătoare.

Tratamentul Rasayana include ierburi speciale, dar depăşeşte cu mult graniţele unui tratament medical obişnuit. El include mantra şi meditaţia, care sînt adevăraţii catalizatori ai acestui proces.

Cel mai puternic tratament Rasayana de transmutare internă este denumit Brahma Rasayana. Brahma înseamnă expansiune, şi se referă la expansiunea fără limite care este reprezentată de realitatea creatoare a vieţii. Prin meditaţie, transcendem limitele cunoaşterii, funcţionarea condiţionată a creierului.

Tratamentul tipic Rasayana:

Pentru Vata: aswagandha, obligeana, usturoi, ginseng, guggul, haritaki

Pentru Pitta: aloe, amalaki, rădăcina de tătănească, gotu-kola, şofranul, shatavari

Pentru Kapha: bibhitaki, iarba mare, guggul, pippali.

Alte plante pentru tratamentul Rasayana: angelica sălbatică, nalba indiană, fo-ti,colţul babei, lemnul dulce, roiba, nalba mare, mirtul, paie de ovăz, ceapa, rehmania, saw palmetto, seminţe de susan, nard, coada-cocoşului, vamsha rochana, vidări kanda, discorea.

Multe ierburi posedă puteri regenerative, dar într-o măsură mult mai mică. Alte ierburi vestice pot avea puternice efecte regenerative, dar acestea necesită încă studii viitoare.

C.) Afrodisiacele (Vajikarana)

O a treia categorie de ierburi tonice, apropiate de Rasayanas, este ceea ce în Ayurveda se cunaşte sub numele de Vijakarana. Vaji înseamnă un cal sau un armăsar. Ele sînt substanţe care conferă puterea sau vitalitatea unui cal, în special marea capacitate de activitate sexuală a unui c a l . În limbaj obişnuit, acestea se numesc afrodisiace, deşi sînt mai mult decît nişte simple superstiţii de genul poţiunilor de dragoste. Vajikaranas reinvigorează corpul prin reînvigorarea organelor sexuale.

Sperma sau ţesutul reproducător (conceptul Ayurvedic include atît ţesutul reproducător feminin cît şi cel masculin) este esenţa tuturor dhatusurilor, crema tuturor elementelor tisulare ale corpului. El conţine puterea de a crea viaţă. Aceasta nu înseamnă numai capacitatea de a aduce pe lume o nouă viaţă, adică un copil, dar de asemenea a ne reînoi propria viaţă, a reîntoarce propriile celule la vigoarea tinereţii. Aceeaşi energie creatoare de viaţă, dacă este direcţionată către interior, poate ajuta la reînoirea atît a minţii cît şi a corpului.

Substanţele Vajikarana pot fi utilizate atît în sensul îmbunătăţirii vitalităţii şi funcţiei sexuale, cît şi în sensul reorientării energiei sexuale spre interior pentru regenerare. Majoritatea acestor substanţe nu sînt simple afrodisiace, adică substanţe ce excită activitatea sexuală prin stimularea organelor sexuale. Multe dintre ele sînt tonice ce hrănesc şi dau susţinere directă ţesuturilor reproducătoare. Altele ajută transformarea creatoare a energiei sexuale în beneficiul unităţii corp-minte.

începînd-şi acţiunea la nivelul sistemului reproducător, aceste ierburi învigorează întregul sistem, tot aşa cum un copac este învigorat de la rădăcini. Ele au o puternică acţiune revitalizantă asupra asupra nervilor şi măduvei osoase, şi cresc energia mentali Sperma este Soma corpului, care dacă este catalizată în direcţia bună, prin substanţe Rasayana şi Vajikarana, determină regenerarea m i n ţ i i . În mod similar, ajută la fortificarea oaselor, muşchilor, ligamentelor şi sîngelui.

Substanţele Vajikarana pot fi împărţite în tonice şi stimulante. Stimulantele cresc activitatea funcţională a organelor reproducătoare, în vreme ce tonicele cresc şi îmbunătăţesc substanţele tisulare care le compun. Multe afrodisiace determină creşterea lui Kapha; cele care sînt fierbinţi şi picante cresc Pitta.

Afrodisiace tipice (Vajikaranas): angelica sălbatică, asafoetida, ashwagandha, sparanghelul, cuişoare, rădăcină de bumbac, damiana, false unicorn, molotru, fo-ti, usturoiul, ginseng, colţul babei, zămoşiţa, seminţe de lotus, ceapa crudă, pippali, rehmania, trandafirul, şofranul, saw palmetto, shatavari, coada cocoşului, vidari-kanda, discoreea. Dintre acestea, cele care sînt emenagoge sînt mai specifice pentru femei.

Ayurveda delimitează, de asemeni, acele ierburi care cresc sperma-togeneza, numite Shukrala. Acestea sînt substanțe care sînt tonice nutritive pentru secreția reproductivă, cum ar fi sperma și laptele. Ele sînt în principal acea categorie de Vajikaranas care sînt nutritive.

Afrodisiace nutritive: angelica sălbatică, ashwagandha, nalba indiană, ghee, fo-ti, ginseng, lemnul dulce, semințe de lotus, nalba, ceapa crudă, rehmania, saw palmetto, semințe de susan, shatavari, coada-cocoșului, vidari-kanda, discoreea.

Acele afrodisiace a căror natură este sattvică, și au o energie mare, de asemenea cresc Ojas. Aceste substanțe sînt aswagandha, ghee, semințele de lotus și shatavari.

PREPARAREA ŞI UTILIZAREA IERBURILOR CONFORM PRINCIPIILOR AYURVEDICE

In Ayurveda sînt specificate diferite metode şi forme ale pregătirii ierburilor. Toate aceste modalităţi diferite de preparare şi utilizare sînt elaborate în funcţie de diferitele efecte terapeutice urmărite sau pentru conservarea puterii ierburilor.

Aceste metode includ metodele standard de infuzie, decocturi, pulberi, cataplasme, uleiuri, alifii, dar într-o varietate mult mai mare decît în fitoterapia vestică. Ele includ vinurile din plante, gemurile, jeleurile, preparatele răşinoase, pilule şi tablete. Alte preparate speciale includ minerale, metale, săruri, alcaline, cenuşa obţinută din arderea unor plante şi zaharuri. Preparările sînt însoţite de mantra, yantras, ritualuri şi arderi sacrificiale. Ele sînt de asemenea administrate în conformitate cu anumite zile sacre şi în funcţie de fazele lunii şi influenţa astrologică a anumitor constelaţii. Datorită acestei mari varietăţi, cartea de faţă îşi propune să prezinte doar principalele forme şi metode.

CELE CINCI METODE PRINCIPALE DE PREPARARE A PLANTELOR *(Pancha Kashaya*

Ierburile proaspete sînt în general preparate folosind cinci metode de extracţie de bază: sucul proaspăt al plantei (svarasa); pulpa zdrobită sau pasta plantei (kalka); decoctul (kvatha); infuzia fierbinte (phant); infuzia rece (hima). Sucul proaspăt este cel mai puternic; infuzia rece are efectul cel mai slab. Celelalte metode sînt menţionate în ordinea descrescătoare a puterilor terapeutice.

Sucul proaspăt (Svarasa)

Sucul proaspăt al unei plante se obţine prin zdrobirea sau pisarea plantei proaspete, urmată de strecurarea lichidului printr-o p î n z â . În acest scop, poate fi folosit şi un storcător de fructe. Această metodă nu este folosită atît de des datorită faptului că se aplică cu preponderenţă plantelor proaspăt culese. Ierburile accesibile, cum ar fi aloe, cilantro, usturoiul, ghimbirul, lămîia, chitrele, ceapa şi pătrunjelul sînt de asemenea

folosite în acest scop, dar cel mai bun efect este obţinut în cazul ierburilor sălbatice sau a celor de grădină.

Pentru ierburile uscate, un suc mai siab se obţine prin adăugarea peste ìarba uscată zdrobită sau peste pulbere a unei cantităţi de apă de două ori mai mare decît greutatea ierbii, lăsat 24 de ore şi apoi se strecoară obţinîndu-se un substituent pentru suc.

Pasta de plante (Kalka)

Pasta plantei se obţine prin zdrobirea plantei proaspete, dar numai pînă în momentul în care aceasta devine o masă moale. Ea poate fi făcută şi din ierburi uscate, însă adăugind suficientă apă pentru a crea o pastă.

Asemenea paste pot fi făcute cu miere, ghee sau ulei. de obicei utilizîndu-se o cantitate dublă faţă de cantitatea de iarbă. Alte zaharuri neprelucrate pot fi de asemenea utilizate în cantităţi egale cu cele de plante. Substanţele lichide dau rezultate mai bune în amestec cu ierburi uscate, iar substanţele uscate cu ierburi proaspete.

Acest mod de preparare este deseori utilizat extern pentru plasturi şi cataplasme pentru vindecarea rănilor şi inflamaţiilor. (Vezi secţiunea ierburilor pentru uz extern). El poate fi de asemenea utilizat ca o bază pentru infuzii şi decocturi, preparînd întîi o pastă de ierburi iar apoi aceasta va fi fiartă. Toate ierburile pot fi utilizate în acest mod.

Decocturile (Kvatha)

De obicei, ierburile sînt administrate sub forma decoctulu; sau a infuziei fierbinţi. Diferenţa este că un decoct implică fierberea ierburilor la foc încet, în timp ce o infuzie fierbinte implică prepararea plantelor la o temperatură situată sub punctul de fierbere sau infuzarea lor cu atingerea temperaturii pînă aproape de punctul de fierbere şi apoi îndepărtarea de căldură.

Regula generală a decocturilor: o parte de ierburi uscate la 16 părţi apă; aproximativ o jumătate de uncie de ierburi la 8 uncii de apă sau la o ceaşcă de apă. Ierburile sînt apoi fierte deasupra unui foc domol pînă cînd apa se reduce pînă la o pătrime din cantitatea iniţială, (de exemplu, patru cești vor fi fierte pînă va rămîne una singură); ierburile sînt apoi strecurate şi lichidul este folosit ca decoct preparat. Acest proces se întinde pe durata mai multor ore şi are ca rezultat un decoct mai puternic decît cel utilizat curent în fitoterapia vestică.

Un decoct moderat, care necesită mai puţin timp de preparare, poate fi obţinut fierbînd plantele pînă cînd apa scade la jumătate. Un decoct slab se obţine într-un timp şi mai scurt, pentru că trei pătrimi din apă rămîne. Reducerea puterii acestor preparate poate fi contrabalansată luînd sau administrind doze mai mari.

Ceaiul rezultat, puternic, este administrat de obicei însoțit de alte substanțe terapeutice, cum ar fi mierea sau apa fierbinte (vezi secțiunea despre anupanas și secțiunea despre dozaje).

în Ayurveda, ierburile sînt fierte o dată, apoi sînt a r u n c a t e . În alte tradiții terapeutice, ele sînt fierte de două sau trei ori. Acest fapt este posibil în special în cazul în care primul decoct este slab sau moderat ca putere de acțiune.

Metoda decoctului este cea mai potrivită pentru rădăcini, tulpină scoarță și fruct-pentru că sînt porțiunile cele mai tari ale plantei și deci necesită un timp mai îndelungat de fierbere pînă cînd se extrag principiile active din ele.

Infuzia fierbinte (Phant)

în cazul infuziilor, raportul de plante la apă este de unu la opt. De exemplu, o uncie de ierburi la opt uncii de a p ă . În infuzia fierbinte, ierburile sînt adăugate la apa fiartă, după care amestecul este lăsat să stea o perioadă de timp (maxim 12 ore). Această perioadă este mai lungă decît cea aplicată în fitoterapia vestică. De obicei, 30 de minute de infuzare este perioada minimă necesară unei infuzii. Ierburile sînt apoi strecurate și lichidul utilizat.

Pentru infuzie sînt recomandate părțile mai delicate ale plantei: frunzele și florile, sau plante erbacee (nelemnoase). Ea este de asemenea recomandată ca mod de preparare al plantelor aromatice, pentru că prin fierbere este risipit și distrus uleiul aromatic.

Cu toate acestea, multe dintre aceste ierburi pot fi preparate sub punctul de fierbere la foc domol o lungă perioadă de timp. Acest fapt poate fi necesar atunci cînd se utilizează formule care combină rădăcini de ierburi cu frunze sau flori; altfel, ierburile mai delicate pot fi adăugate într-un stadiu mai tardiv al decoctului.

Infuzia rece (Hima)

Pentru infuzia rece, este necesar ca ierburile să stea în apă r e c e . În mod obișnuit, acest procedeu necesită un timp mai îndelungat decît cel necesar unei infuzii fierbinți-•œl puțm o oră. Este mai bine ca ierburile să fie lăsate să stea peste noapte. Această metodă se aplică în cazul ierburilor delicate și aromatice, în special cele care posedă energie rece sau proprietăți răcoritoare. Infuzia rece este cea mai bună în terapiile cu efect de răcire și de reducere a stărilor caracterizate de valori mari ale lui Pitta. Ierburi ca zămoșița, iasomia, menta și santalul sînt preparate sub formă de infuzie rece.

Această metodă de infuzie este în general bună pentru pulberi, pentru că ele își manifestă proprietățile mai repede decît ierburile proaspete. Infuzia rece este mai bună ca efect anti-Pitta; pentru terapia altor stări, infuzia fierbinte este cea mai bună.

METODE ADIȚIONALE ÎN PREPARAREA IERBURILOR

Decocturile cu lapte

Decocturile se pot prepara cu lapte la fel de eficient ca și cu apă: Metoda clasică este luarea unei părți ierburi, 8 părți lapte și 32 părți apă. Amestecul este fiert la foc domol pînă cînd toată apa se evaporă. De exemplu, o uncie de ierburi este utilizată cu o cană de lapte și 4 căni de apă.

Cu toate acestea, este recunoscut faptul că cantități de apă mai reduse pot fi utilizate cu anumite ierburi fierte direct în lapte. Acest decoct simplu și direct de lapte poate fi făcut cu pulberi. Laptele crește efectul tonic și nutritiv al ierburilor, cum ar fi ashwagandha sau shatavari. De asemenea, el posedă calități calmante și se combină bine cu ierburile (de exemplu, rădăcină de tătânească sau ulm), pentru calmarea membranelor mucoase. El este rece, ajută la oprirea hemoragiilor și reduce inflamațiile. Poate ajuta de asemenea la armonizarea unor amestecuri sau ca antidot în prezența ierburilor fierbinți, condimentate. Laptele poate fi utilizat ca sedativ, și amestecat cu anumite ierburi cum ar fi gotukola sau nucșoara, provoacă somnul.

Vasele utilizate

în conformitate cu Ayurveda, cea mai potrivită veselă pentru preparate din plante sînt oalele de pămînt. Oala de pămînt se combină natural cu ierburile pentru că plantele sînt intrinsec o parte din pămînt.

Ayurveda nu este împotriva folosirii vaselor metalice, atunci cînd proprietățile acestora sînt înțelese. Pentru a reduce Kapha, ierburile pot fi preparate într-un vas de cupru, pentru că cuprul are efect reducător. Pentru stările Pitta, poate fi folosit un vas dintr-un aliaj de cupru și zinc sau argint; aceste metale au efect de răcire. Pentru stările Vata, poate fi folosit fierul, pentru că este un element greu și conferă soliditate și stabilitate. Aluminiul nu trebuie folosit niciodată pentru că va fi absorbit în corp ca o otravă.

Prepararea ierburilor deasupra unei flăcări, este de preferat folosirii unei mașini de gătit electrice deoarece ajută la creșterea puterii acestora și le face mai asimilabile Agni-ului nostru; focul de lemne este metoda cea mai eficace.

Pulberile (Churna)

Pulberile sînt utilizate în mod curent în Ayurveda. Ele erau preparate tradițional cu mojarul și pistilul, și cernute prin pînză, dar ierburile pot fi măcinate și mecanic, într-o rîșniță de plante.

De obicei, pulberile sînt mai uşor de utilizat în combinaţii care conţin mai multe ingrediente (combinaţiile Ayurvedice pot avea peste 20 de plante). Multe combinaţii tradiţionale pot fi obţinute sau preparate sub formă de pulberi. Ea este o metodă mai simplă de preparare decît pilulele sau tabletele, şi poate fi uşor realizată de către fitoterapeuţi.

Un alt avantaj major al pulberilor este că necesită un dozaj mai redus decît ierburile proaspete (între un sfert din doză şi pînă la jumătate din ea), pentru că ele permit ca o mai mare cantitate de principii active să fie înghiţită direct. Dezavantajul lor este că puterea lor se diminuează rapid, într-un interval cuprins între 6 luni-un an. Cu toate acestea, pulberile Ayurvedice se prepară prin metode speciale, astfel încît să fie eficiente mai mulţi ani.

Pulberile nu se iau ca atare, ci se amestecă cu nişte substanţe de vehicul (excipienţi) (vezi anupanas). Atunci cînd este folosit ghee (unt de bivol, cu o mare concentraţie de grăsimi), ulei, miere sau zahăr neprelucrat, cantitatea acestora trebuie să fie dublă faţă de cea a pulberii. Atunci cînd combinaţia se face cu lapte sau apă, cantitatea acestora trebuie să fie de patru ori mai mare decît a pulberii. Pulberile amare se iau încapsulate sau cu miere.

De obicei, pulberile au o acţiune de durată scurtă, dar efect rapid. Ele acţionează în principal asupra tractului gastrointestinal şi asupra lui rasadhatu sau plasma. Anumite ierburi regenerante, cum ar fi ashwagandha, pippali şi triphala, care acţionează asupra tuturor dhatus-urilor, pot fi consumate ca pulberi.

Pilulele şi tabletele *(Guti şi Vati)*

Farmacia Ayurvedică oferă o mare varietate de pilule şi tablete, **deseori preparate din** decocturi.

Guggul

Guggul (vezi iarba) este un copac răşinos similar cu mirtul. Pilulele speciale Ayurvedice sînt făcute cu guggul. Ele sînt des utilizate pentru tulburări nervoase, pentru stări artritice şi pentru scădere ponderală.

Vinurile medicinale *(Asavas* şi *Arishtas)*

Ayurveda foloseşte o mulţime de vinuri din plante. O cultură de ciuperci de fermentaţie este adăugată ierburilor- atît sucului proaspăt (arishta) cît şi decoctului (asava), şi se lasă să fermenteze o perioadă de timp, de ordinul zilelor sau lunilor. Deseori sînt incluse şi mirodenii în acest amestec. Vinurile de plante rezultate sînt uşor

de asimilat şi favorizează Agni. Odată cu trecerea timpului, proprietăţile lor se îmbunătăţesc.

Gemurile medicinale *(Avalehas)*

Diferitele gemuri, jeleuri şi chiar bomboane medicinale din plante sînt foarte folosite.Multe ierburi tonice şi regenerante pot fi preparate cu zahăr neprelucrat sau miere. Chyavan prash, un tonic general bun (vezi amalaki), este preparat în acest mod.

Preparatele *Rasa*

Există preparate alchimice speciale ale Ayurvedei, utilizînd forme de mercur, sulf şi alte metale, care au fost tratate special pentru a putea fi asimilate de către oameni. Numite preparate rasa, ele sînt importante în rasayan sau terapia reîntineririi şi au o acţiune puternică asupra sistemului nervos. Mai sînt utilizate şi alte preparate minerale sau metalice (deseori sub formă de cenuşă arsă într-o manieră mai specială sau bhasma, care la face netoxice pentru corpul uman). Ele sînt combinate cu ierburi respectîndu-se aceleaşi principii energetice.

Toate acestea sînt preparate farmaceutice mult prea speciale pentru a fi utilizate de cei neavizaţi. Ele vor fi utilizate doar de cei care posedă cunoştiinţe adecvate în acest domeniu. Să sperăm că aceste preparate vor deveni disponibile şi pentru practicanţii de Ayurveda din această ţară.

ULEIURILE MEDICINALE *(Siddha Taila)*

Uleiurile medicinale se obţin prin prepararea ierburilor în diferite u l e i u r i . În general, dacă nu este specificat altfel, se foloseşte uleiul de susan. Uneori pot fi utilizate şi alte uleiuri obţinute din seminţe, cum ar fi cocosul, floarea soarelui sau boabele de ricin. Uleiurile medicinale sînt folosite în principal pentru uz extern, la masaje de exemplu, dar ocazional pot fi folosite şi intern.

Uleiurile medicinale acţionează asupra dhatus-urilor rasa, rakta şi mamsa, determinînd creşteri ale plasmei, sîngelui şi ţesuturilor musculare ale corpului. Ele determină creşterea agnis-urilor, adică a capacităţilor digestive ale diferitelor ţesuturi. Ele sînt prea grele pentru a putea fi digerate de către ficat, aşa că nu pot atinge ţesuturile mai profunde prin intermediul ficatului. Ele acţionează în mod primar asupra pielii, sîngelui, plămînilor şi intestinului gros. Cu toate acestea, prin intermediul intestinului gros pot avea un oarecare efect asupra ţesutului nervos, (majja dhatu).

PREPARARE: Principalul mod de preparare al uleiurilor medicinale este similar cu al decocturilor. O parte ierburi este pregătită împreună cu patru părţi ulei şi şaisprezece

părți apă, la foc domol, o perioadă cuprinsă între patru și opt ore, pînă cînd întreaga cantitate de apă se evaporă (atunci cînd o picătură de apă este pusă în ulei face un sunet de sfîrîit). De exemplu, două uncii de ierburi se folosesc împreună cu o cană de ulei și patru căni de apă, pentru a obține o cană de ulei medicinal.

O metodă alternativă este prepararea întîi a decoctului. Apoi, sînt folosite părți egale de decoct și ulei, iar amestecul este fiert pînă în momentul în care s-a evaporat tot decoctul. Această metodă este utilă atunci cînd nu se dorește includerea ierburilor în ulei- caz în care decoctul este strecurat înainte de a fi amestecat cu uleiul.

Unele ierburi pot fi adăugate direct în ulei și preparate fără apă. Ierburile aromatice sensibile la căldură, cum ar fi menta, iasomia sau camforul, pot fi adăugate ca o pudră direct în ulei, o parte ierburi la patru părți ulei. Amestecul trebuie lăsat între 24-48 de ore, după care se strecoară și este gata de a fi utilizat.

Alte ierburi aromatice, dar nu chiar la fel de sensibile, cum ar fi ardeiul, cuișoarele sau mușțarul, pot fi adăugate direct în ulei, dar trebuie să fie fierte la foc domol timp de mai multe ore, iar apoi se strecoară și se pot folosi.

Sucul proaspăt de ierburi, cum ar fi cel de ghimbir sau de usturoi, trebuie adăugat în cantități egale în ulei (ca la decocturi), și trebuie fiert în mod similar pînă cînd apa se evaporă. Trebuie să fim atenți să nu le fierbem exagerat de mult.

UTILIZARE: Uleiurile se aplică pentru masaj, unguente pentru ochi și urechi, alifiile pentru răni și ulcere, în clismele uleioas„e (basti), în spălaturile vaginale, nazal (nasya), iar unele pot fi luate oral.

Extern, uleiurile medicinale pot fi bune pentru oricare din cele trei doshe. Ierburile anti-Pitta sînt bune în uleiurile care tratează stările inflamatorii ale pielii și sîngelui. Ele sînt folosite pentru afecțiunile care cuprind căderea părului, încărunțire prematură și pot fi preparate cu ulei de cocos (care este rece, pe cînd uleiul de susan este fierbinte).

Ierburile ani-vata sînt bune în uleiurile pentru clisme. îmbăierea capului în uleiuri (siro-basti, siro-dhara) este un procedeu cu efecte bune asupra problemelor creierului și sistemului nervos, cît și pentru diabet. Uleiurile utilizate pe cale nazală cum ar fi nasya au o utilizare similară. Intern, ele acționează în principal asupra lui Vata și pot agrava Pitta și Kapha.

Ierburi tipice folosite de Ayurveda pentru uleiuri medicinale: amalaki, asafoetida, gotu-kola, bala (nalba indiană), bhringaraj, obligeana, camforul, usturoiul, ghimbirul, haritaki, iasomia, menta, pippali, șofranul, santalul, shatavari (umbra iepurelui), șofranul de India și indigo sălbatic.

GHEE "UNTUL" MEDICINAL *(Siddha Ghrita)*

Ghee sau untul medicinal este similar uleiului medicinal. Pentru a realiza acest preparat, se încălzește un pound de unt proaspăt, nesărat, la foc potrivit, timp de 15

minute. Untul se va topi și va începe să fiarbă. Pe măsură ce fierbe, la suprafață va ieși un lichid, asemănător supei. Această spumă nu trebuie îndepărtată, pentru că are proprietăți terapeutice. Focul se dă la mic, moment în care untul se va colora în galben auriu și va avea un miros asemănător cu popcomul. Atunci cînd o picătură sau două de apă puse în unt vor scoate un sunet sfîrîitor. untul este gata. Trebuie lăsat să se răcească puțin și apoi strecurat și depozitat într-un container. Păstrarea Ghee-ului nu necesită în mod obligatoriu folosirea frigiderului.

Proprietățile și utilizările Ghee-ului sînt diferite față de acelea ale uleiului medicinal. Ghee-ul sporește Ojas, esența profundă a tuturor țesuturilor. De asemenea, determină creșterea lui Agni (și a tuturor Agni-urilor), și a tuturor energiilor digestive și a enzimelor corpului, favorizează jatharagani, focul digestiv din intestinul subțire, crescîndu-i capacitatea, fără a agrava Pitta. El determină creșterea lui bhutagnis, focurile elementare din ficat, care coordonează transformările mîncării în interiorul corpului. El nu blochează ficatul, așa cum fac uleiurile și grăsimile, ci îl fortifică.

Untul medicinal este hrana lui majja-dhatu, măduva și țesutul nervos, și a creierului. Prin creșterea lui Ojas, untul ajută toate țesuturile profunde ale corpului, incluzînd shukra-dhatu, țesutul reproducător. Prin intermediul lui Ojas, el susține Tejas, sau focul minții, și prin aceasta ajută medhagni, focul inteligenței și percepției. Este deci un tonic regenerativ important sau rasayana pentru minte, creier și sistem nervos. Este bun de asemenea pentru Vata și Pitta doshas.

Pentru tulburările lui Pitta, untul este preparat cu ierburi amare. El este preparat în mod similar și pentru febră, pentru care se spune că untul medicinal - ghee este cel mai bun remediu.

Ghee-ul este foarte bun pentru boli ale structurilor subtile, pentru nervi și minte, inclusiv în multe afecțiuni de tip Vata.

De obicei este utilizat intern și este deseori utilizat ca nasya.

Ierburi tipice care se prepară în amestec cu ghee: în general ierburi amare, amalaki, ashwagandha, bhringaraj, obligeana, usturoiul, gokshura (colțul babei), gotu-kola, iasomia, lemnul dulce, manjishta (roiba), rodia, shatavari (umbra iepurelui), triphala.

SUBSTANȚE FOLOSITE CA VEHICUL PENTRU ADMINISTRAREA TERAPEUTICĂ A PLANTELOR *(Anupanâ)*

în Ayurveda, preparatele din ierburi sînt prescrise pentru a fi luate în combinație cu alte substanțe folosite ca excipienți, cum ar fi apa fierbinte sau laptele. Aceste substanțe vehicul prin intermediul cărora este introdus în interiorul corpului preparatul din plante se numește anupanas.

Anupanas poate determina creşterea efectului terapeutic al ierburilor. De exemplu, ghimbirul uscat luat împreună cu miere determină creşterea puterii sale de expectoraţie. Anupanas poate elimina efectele secundare ale ierburilor, de exemplu atunci cînd condimente fierbinţi se combină cu laptele pentru a estompa agravarea lui Pitta. Ele pot servi ca agenţi cu rol de aromare, pentru a face preparatele plăcute la gust. Ele sînt deseori utilizaze ca ierburi suplementare adjuvanţi în formule de preparare.

Ele pot servi de asemenea ca agenţi catalitici, sau yogavahis, pentru a direcţiona efectele ierburilor asupra ţesuturilor celor mai profunde şi mai subtile ale corpului. Acesta este cazul în care untul este folosit ca anupana.

Anupanas pot determina schimbarea doshei asupra căreia acţionează planta medicinală. Ghee-ul este cea mai puternică substanţă care ajută Pitta şi febra; uleiul de susan reduce Vata; iar mierea reduce Kapha. Acelaşi preparat, luat cu ghee reduce Pitta, dar luat cu miere el va reduce Kapha.

Cel mai simplu mod de utilizare a lui anupanas este cu apă, fierbinte sau rece. Apa fierbinte este cea mai bună pentru ierburi dacă se doreşte scăderea lui Vata şi Kapha. Apa rece este cea mai bună pentrua reduce Pitta.

Cu toate acestea, ierburile care reduc febra trebuie să fie întotdeauna luate cu apă fierbinte. Apa rece şi mîncarea rece sînt contraindicate în timpul afecţiunilor febrile. Supresia focului digestiv central cauzează febra, prin împrăştierea căldurii sale spre suprafaţa corpului. Consumarea substanţelor reci determină amplificarea în continuare a acestei supresii. Setea şi dorinţa de a consuma băuturi reci în timpul stărilor febrile trebuie eliminată prin băi reci (corpul este şters cu un burete înmuiat în apă rece) şi ceaiuri fierbinţi.

Apa concentrează efectul ierburilor spre rasa, adică spre plasmă. Mierea concentrează efectele către s; ige şi muşchi Laptele le concentrează spre plasma şi sînge. Alcoolul le concentrează spre ţesuturile mai subtile, spre nervi

Zahărul neprelucrat poate fi utilizat de asemeni ca anupana. El creşte efectul tonic al ierburilor, într-o măsură asemănătoare cu cea a laptelui. El tonifică plasma şi sîngele, diminuează căldură şi protejează ţesuturile, ajutînd metabolismul.

Anupanas tipice; apa rece, apa fierbinte, miere, ghee, unt. zahăr neprelucrat, decocturi sau infuzii de ierbun (ceai de ghimbir sau mentă), suc de fructe, supă de came.

IERBURI PENTRU UZ EXTERN

Există o mare varietate de ierburi care sînt folosite extern- în loţiuni, pasle, cataplasme şi uleiuri. Aceste ierburi sînt cicatrizante, pentru că ajută ia vindecarea rănilor, a leziunilor şi inflamaţiilor. Este important să facem diferenţieri între funcţiile lor şi cel mai adecvat moment al terapiei.

Multe ierburi astringente sînt cunoscute ca bune cicatrizările (vezi ierburile astringente). Aceasta datorită faptului că ele ajută la sudarea ţes (irurilor, printr-o acţiune

de uscare şi contracţie. Datorită energiei lor reci, ele au de asemenea proprietăţi antiinflamatorii. Multe ierburi dulci se folosesc ca cicatrizante (vezi ierburile expectorante şi calmante), datorită efectului lor de calmare asupra pielii şi de hrănire a ţesuturilor distruse. De asemenea, ele au efecte antiinflamatorii datorită energiei lor reci.

Multe ierburi amare sînt folosite extern, datorită puternicei lor acţiuni antiinflamatorii, naturii lor foarte reci, acţiunii lor răcoritoare asupra arsurilor, acţiunii antiseptice sau antibacteriene, sau puterii lor de a reduce febra. O mulţime de ierburi picante sînt folosite extern pentru că ajută circulaţia locală a sîngelui, favorizează colectarea proceselor inflamatorii (furuncule) şi determină supuraţia. De asemenea, au şi o acţiune anti-iritantă care poate fi analgezică.

În faza iniţială, acută şi deseori febrilă a unei răni sau inflamaţii, ierburile amare sînt cele mai indicate. Atunci cînd febra a scăzut şi procesul de colectare a puroiului a început, sînt recomandate ierburile picante. Atunci cînd vindecarea a început şi majoritatea puroiului a fost eliminat, ierburile astrmgente (şi mai tîrziu cele dulci) vor finaliza procesul de vindecare. Inflamaţiile cronice care nu se vindecă au nevoie în primul rînd de aplicarea ierburilor picante pentru creşterea circulaţiei locale a sîngelui.

Pentru aceste stări, ierburile recomandate pentru uz intern vor fi aproximativ aceleaşi cu cele pentru uz extern.

Ierburile picante pot fi iritante pentru procesele inflamatorii deschise şi pentru membrane mucoase. Ele au de obicei efect sub formă de paste în alinarea durerilor şi a migrenelor.

Ierburi pentru uz extern: rocoină, tătăneasâ, in, muşchi irlandez, nalba, pătlagina, busuioc sălbatic, ulm, coada-şoricelului, lemn dulce, dracila, brustur, obligeana, ghimbir, ienupărul, mirt, santal, gotu-kola, sarsaparila, şofran de India, măcriş.

CĂILE DE ADMINISTRARE

Principala cale de administrare a preparatelor din ierburi este cea orală. Aceasta nu înseamnă că celelate căi nu sînt importante. Şi celelalte căi îşi au fiecare importanţa lor specială.

TRATAMENTUL CU AJUTORUL CLISMELOR: atunci cînd Dosha, în particular Vata-dosha se acumulează în intestinul gros, calea de administrare recomandată este cea rectală, prin clisme medicinale (basti).

Ierburile picante pot fi folosite astfel pentru a elimina congestiile, mucusul şi ama din intestinul gros. Uleiurile şi ierburile umede, dulci pot fi consumate atît pentru efectul de lubrefiere, cît şi pentru efecte nutritive. Ierburile dulci, astringente şi amare pot fi luate pe această cale pentru stări inflamatorii şi ulcerative ale intestinului gros. Ierburile

diuretice pot fi luate de asemenea pe această cale. Datorită proximității lor față de rinichi în folosirea lor sub formă de clisme, ierburile diuretice pot avea un efect direct.

Administrare nazală / fumarea ierburilor

Problemele legate de Prana, sistemul nervos și respirator, sînt cel mai bine tratate prin administrare nazală (nasya), care include și aplicarea uleiului în urechi. Metode de aplicare nazală: aspirarea nazală a pulberilor, aplicarea uleiului pe membranele nazale, inhalația de vapori aromați, preparate lichide administrate nazal pentru curățirea sinusurilor.

Pentru acțiunea lor purificatoare și decongestionantă, se recomandă ierburile picante, ca boabele de dafin sau ghimbirul. Nervinele (gotu-kola) pot fi luate astfel, în special sub formă de ghee, unt medicinal (5 picături în fiecare nară), pentru acțiune directă asupra creierului.

In administrarea nazală este cuprinsă și fumatul ierburilor. Ierburile sînt fumate adesea ca parte din terapia de detoxificare (după pancha karma) pentru arderea toxinelor reziduale din sistem. Ierburile pot fi de asemenea utilizate în locul tutunului ca ajutor în stoparea fumatului.

Fumatul ierburilor ajută la mărirea acțiunii lor decongestionante și anti-tusivă și este recomandată pentru răceli și inflamații ale gîtului. Sub această formă plantele au o acțiune imediată asupra nervilor, și ajută la purificarea minții pentru yoga și meditație.

Ierburi recomandate pentru fumat: ajwan (țelină), boabe de dafin, piper negru, cardamon, cubebs, scorțișoară, cuișoare, ghimbirul (în principal fierbinți, picante, expectorante) și regenerante speciale ale minții cum ar fi obligeana și gotu-kola.

Administrarea oculară

Aplicarea oculară (anjana) a preparatelor medicinale din ierburi se folosește în problemele legate de vyana, Vata care guvernează mișcarea musculară și sistemul circulator. Această metodă se aplică și pentru restabilirea stării de conștiință la un pacient, cît și la tratarea afecțiunilor locale ale ochilor. Această metodă de administrare se face prin intermediul picăturilor în ochi, uleiurilor pentru ochi și unguente aplicate în și în jurul ochilor.

Adminstrarea pe piele

O altă cale importantă în administrarea ierburilor și uleiurilor este pielea. Această metodă nu este utilă doar pentru afecțiuni locale ale pielii, ci și în alte afecțiuni, de exemplu în perturbări ale lui Vata, în afecțiuni care slăbesc plămînii și sistemul nervos.

Masajul cu uleiuri de plante este unui dintre cele mai bune mijloace pentru a reduce excesul de Vata.

Administrarea specială a uleiurilor poate implica utilizarea de ghee sau a uleiului de susan care sînt aplicate pe locurile care corespund celor 7 chakras, atît pe partea din spate cît şi pe cea din faţă a corpului. De exemplu, excesul de Pitta poate fi deseori redusă prin aplicarea uleiului de santal pe "locul celui de al treilea ochi".

întocmai ca şi medicina chineză, Ayurveda recunoaşte valoarea încălzirii unor puncte speciale situate pe diferite meridiane ale corpului. Denumit moxibustie în sistemul chinezesc, el este cunoscut sub numele de Agni karma, sau tratament prin foc în Ayurveda.

Ayurveda foloseşte ierburi ca şofranul de India, obligeana, sau ace din metale, cum ar fi cuprul şi argintul, încălzite şi aplicate superficial în anumite puncte vitale sau la nivelul chakrasurilor. Aceasta ajută la arderea toxinelor şi stimularea funcţiei organelor. Ierburile pot fi transformate într-o ţigaretă şi arse la aproximativ o distanţă de jumătate de inch deasupra punctelor de tratament, pînă cînd acestea devin fierbinţi.

PERIOADE DE ADMINISTRARE

Ayurveda subliniază că momentul de utilizare al ierburilor este important pentru întărirea efectului acestora.

O regulă simplă, dar generală este aceea că ierburile care se iau înainte de masă, cu aproximativ o jumătate de oră sau o oră, acţionează asupra intestinului gros şi a părţii de jos a corpului, asupra lui apana vayu, aerul sau Vata care guvernează funcţiile eliminatorii. Ierburile luate împreună cu mîncarea tind să acţioneze asupra stomacului şi a intestinului subţire, partea de mijloc a corpului şi samana vayu, aerul care guvernează funcţiile digestive. Ierburile luate după mîncare acţionează asupra plămînilor, în partea superioară a corpului şi asupra lui prana vayu, aerul care guvernează funcţiile respiratorii.

Ierburile care tind să acţioneze asupra părţii inferioare a corpului, cum ar fi purgativele, diureticele şi emenagogele, şi ierburile cu efect asupra intestinului gros, rinichilor şi organelor reproducătoare, trebuie luate înainte de masă. Ierburile care acţionează asupra funcţiilor digestive (stimulente şi carminative, tonice amare sau nutritive, care sînt consumate ca mîncare) şi ierburile care acţionează asupra stomacului, splinei, ficatului sau intestinului subţire, trebuie luate în timpul mesei. Ierburile care acţionează asupra părţii superioare a corpului, diaforeticele, expectorantele, şi nervinele, şi asupra plămînilor, inimii sau creierului, trebuie luate după masă.

Alte perioade de administrare

Deseori, regenerantele sînt luate dimineața, pe stomacul gol. pentru că sînt ierburi care reduc Kapha și mucusul.

Purgativele puternice trebuie luate dimineața pe stomacul gol pentru cei care se trezesc devreme, sau chiar înainte de culcare pentru cei care trebuie să ajungă la serviciu foarte devreme.

Unele ierburi sînt luate înainte de culcare, cu aproximativ o oră; acest procedeu este valabil pentru ierburi cu efect asupra insomniei și a altor tulburări de somn.

în timpul mesei, o cantitate mică de ierburi poate fi luată cu fiecare înghițitură de mîncare. Aceasta are efect în cazul unui medicament puternic, pentru cei care au dificultăți în înghițirea ierburilor, și în utilizarea ierburilor (condimente fierbinți) care determină creșterea lui Agni.

Ierburile pot fi luate și în intervalul dintre mese pentru a ajuta la creșterea metabolismului.

Ierburile pot fi luate de asemenea în orice moment, pentru stări acute cum ar fi tulburările de Prana, astm, vomă și sughiț.

General vorbind, medicamentele puternice sînt folosite în timpul atacurilor acute, medicația mai slabă este folosită în perioadele dintre atacuri, și pentru condiții cronice.

COMBINAȚII ALE IERBURILOR

în general, în Ayurveda ierburile nu sînt utilizate individual, ci în anumite combinații. Ayurveda subliniază că o bună combinație a ierburilor determină creșterea vizibilă a efectului de acțiune terapeutică, contribuie la extinderea spectrului de vindecare și compensează efectele secundare. Astfel, la înțelegerea proprietăților individuale ale plantelor trebuie adăugata arta de a le combina, yoga Ayurvedică a utilizării lor. Există legi și principii în elaborarea combinațiilor prin intermediul cărora acestea pot fi formulate și înțelese.

în combinații, primul pas este selectarea unei ierburi individuale care reprezintă cel mai bine acțiunea terapeutică cea mai adecvată pentru o persoană individuală și pentru starea în care ea se află, de exemplu alegerea unui diaforetic cum ar fi boaba de dafin pentru tratarea unei răceli obișnuite.

La aceasta trebuie adăugate ierburi cu proprietăți similare. Principala proprietate a tuturor combinațiilor este că ierburile cu proprietăți similare se potențează una pe alta. O cantitate dintr-o combinație de ierburi similare are un efect terapeutic mai mare decît aceeași cantitate dar ca administrare singulară a doar uneia din aceste ierburi. De exemplu, în combinația trikatu, care conține ghimbir uscat, piper negru și pippali (piper lung Indian), în care toate cele trei ierburi ajută digestia și asimilația, 500 mg. din această combinație are un efect mult mai puternic decît administrarea singulară a 500 mg. din oricare dintre aceste plante.

Deseori, ierburile au mai multe efecte. Care va fi efectul principal depinde de ponderea ierburilor cu care se realizează combinaţia. De exemplu, în combinaţie cu ierburi diaforetice cum ar fi boabele de dafin sau cîrcelul, acţiunea diaforetică a scorţişoarei este activată şi mărită. Combinată cu agenţi digestivi, cum ar fi cardamon şi foile de dafin, acţiunea scorţişoarei se va manifesta mai ales la acest nivel digestiv.

Pe lîngă cîteva ierburi care împart acţiunea principală a unei prime ierburi într-o formulă de combinare, alte ierburi care manifestă acţiuni asociate pot fi adăugate ca participante. într-o formulă diaforetică sau sudori fică, pentru eliminarea unei răceli sau gripe, pot fi adăugate alte ierburi pentru afecţiuni asociate cum ar fi tuşea sau pentru liza şi fluidifierea mucusului.

Pe lîngă acţiunea sinergică a ierburilor similare, există acţiunea de antidot a ierburilor opuse. Deseori, o formulă de combinaţie poate conţine una sau mai multe ierburi care au acţiuni opuse decît acelea ale majorităţii ierburilor conţinute. Asemenea ierburi antidot servesc la echilibrarea formulei şi previn acţiuni excesive şi unilaterale. Ele ameliorează potenţialele efecte secundare şi pot avea o acţiune de protejare a ţesuturilor.

Formulele care conţin ierburi foarte fierbinţi, cum ar fi cuişoareşe sau pippali, în conformitate cu acest principiu ar trebui să conţină şi zahăr neprelucrat sau candel. Acesta are un efect opus. de răcire, şi de aceea le înlesneşte utilizarea.

în formulele cu efect de purificare, pot fi incluse anumite ierburi tonice pentru acţiunea lor p r o t e c t o a r e . În formulele cu efect tonifiant, pot fi incluse unele ierburi care să faciliteze digestia, pentru a contracara tendinţa acestora, ca prin efectul de îngreunare să încetinească şi să slăbească digestia.

în plus faţă de aceste ierburi majore dintr-o formulă, pot fi adăugate şi alte ierburi, în doze mici, pentru a facilita utilizarea lor de către corp. Comninaţiile pot conţine unele ierburi stimulente pentru a facilita absorbţia şi asimilaţia altor ierburi din cadrul c o m b i n a ţ i e i . În fitoterapia vestică, ardeiul este de obicei utilizat în acest scop, şi uneori ghimbirul u s c a t . În Ayurveda, este de obicei utilizată combinaţia trikatu. Asemenea substanţe se numesc prakshepa dravyas, sau mijloace de energizare. Formule mai dezvoltate pot să conţină cinci sau mai multe substanţe de acest gen, dar în doze destul de mici pentru a fi siguri că ierburile principale sînt bine digerate, şi efectele lor nu sînt schimbate.

în cadrul combinaţiilor, pot fi adăugate una sau două ierburi cu efect eliminator, ca să prevină acumularea de toxine şi materiale reziduale. Chiar şi formulele tonice pot să conţină asemenea plante, diuretice şi laxative. Acesta este motivul pentru care multe formule Ayurvedice conţin componentul triphala, un laxativ , în doze mici.

Formulele finale pot conţine sau pot fi luate cu substanţe care servesc ca mijloace pentru a le direcţiona efectele spre ţesuturile mai profunde (cum ar fi mierea, vezi anupanas).

în acest fel, ca ingrediente majore avem planta principală şi alte plante similare care vin să o potenţeze, la care sînt adăugate diferite ierburi, cu efecte similare şi opuse, ca

agenți secundari. Apoi, pentru întărire adițională, sînt adăugate anumite ierburi stimulente și eliminatoare, și întreaga formulă este luată cu anumite substanțe care servesc drept vehicul și care îi conferă efect maxim. Combinațiile reprezintă o artă care cere practică, întotdeauna se începe de la cele mai simple.

Doze tradiționale în practica medicală

Decocturi

1. Puternic: 4 uncii de ierburi în 1/2 galon de apă. Se fierbe **la foc domol pînă cînd** lichidul scade la 1 pintă (16 uncii de fluid).

Doza este 1/4 cană (2 uncii de fluid), de trei ori pe zi.

2. Moderat: 4 uncii de ierburi în 1 sfert de galon de apă. **Se fierbe la foc domol pina** lichidul se reduce la 1 pintă. Aceeași doză.

Infuzii

1. Puternic: 4 uncii de ierburi în 1 pintă de apă fierbinte. **Se lasă să stea cel puțin trei ore.**

Doza este 1/4 cană (2 uncii de fluid), de trei ori pe zi.

2. Moderat: 2 uncii de ierburi în 1 pint de apă fierbinte. Se lasă să stea cel puțin trei ore. Aceeași doză.

Pentru infuzii reci se aplică același procedeu, cu singura deosebire că ierburile se pun în apă rece.

Pulberi

1. Doze mari: între 3 și 6 grame de trei ori pe zi.
2. Doze mici:. între 1/2 și 3 grame.

Anupaná

Dozele medicale trebuie administrate cu anupana adecvate (vezi anupanas). Cel mai simplu mod este atribuirea unei cantităţi egale de apă fierbinte fiecărui preparat din ierburi.

Temperatura

Infuziile şi decocturile trebuie consumate fierbinţi; pulberile trebuie luate cu o anupana caldă, excepţie făcînd stările Pitta, care nu prezintă f e b r ă . În condiţii febrile, de asemenea se recomandă ca ierburile să fie consumate fierbinţi.

Atenţie

Ayurveda nu are doze standard pentru medicamente. Dozele depind de vîrsta persoanei, greutate, putere digestivă, constituţie, ca şi de puterea şi duurata bolii. Dozele standard sînt o simpllificare care poate da rezultate greşite. Atunci cînd nu sîntem siguri, se folosesc doze mici şi apoi se creşte doza progresiv, pînă cînd se obţine efectul scontat.

Dozele puternice ale ierburilor sînt de obicei folosite în combinaţii, echilibrate pentru a elimina posibilele efecte secundare şi pentru a asigura buna asimilaţie. Aceste cominaţii conţin între trei şi cincizeci de ierburi. Dacă o singură plantă este preparată, este bine să se utilizeze doze moderate sau mici.

Dozele folosite în mod obişnuit

Dozele mari trebuie folosite doar de cei care posedă suficiente cunoştinţe teoretice şi practice, în special dacă sînt prescrise de către o persoană calificată.

Pentru utilizare curentă, se recomandă doze mici şi preparate slabe, după cum urmează:

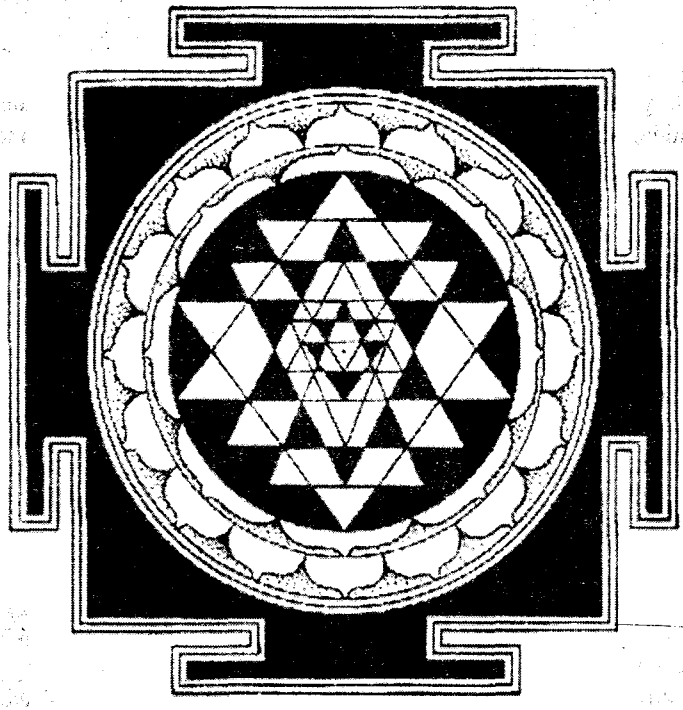
1. Infuzie: 1 linguriţă (3 grame) la o ceaşcă. Se lasă 30 de minute.
2. Decocturi: 2 linguriţe (6 grame) la o ceaşcă. Se lasă să fiarbă la foc domol 30 minute. Acelaşi procedeu se aplică şi decocturilor cu lapte.
3. Pulbere: 2 "00" capsule sau aproximativ un gram

Cele mei multe doze trebuie luate de trei ori pe zi. Pentru că greutatea ierburilor variază considerabil, este necesară folsirea unei balanţe farmaceutice atunci cînd este posibil.

Notă

Ierburile care sînt foarte fierbinţi şi picante, cum ar fi ardeiul, sau foarte reci şi amare cum ar fi piciorul cocoşului, trebuie să fie utilizate întotdeauna în doze mici, în timp ce ierburile dulci şi grele, cum ar fi rădăcina de camfor, trebuie utilizată în doze mari. O regulă generală este utilizarea ierburilor uşoare, cu gust puternic, într-o doză mai mică decît jumătate din doza normală; ierburile grele, fără gust, trebuie folosite într-o doză de două ori mai mare decît doza standard.

Fig. 6 SHRIYANTRA



MANTRA, YANTRA ŞI MEDITAŢIA

în Ayurveda, există două niveluri de vindecare: vindecarea fizică şi cea mentală. Mijlocul de bază al vindecării fizice este cu ajutorul ierburilor. Principala metodă de realizare a vindecării mentale sau psihologice este prin intermediul Mantras-urilor. Mantrasurile sînt silabe sămînţă speciale, ca Om, care reflectă vibraţia cosmică creatoare. Planta transmite energia-sămînţă a naturii în interiorul corpului; mantra transmite mentalului, energia-sămînţă a spiritului.

Aceste două niveluri de vindecare sînt întotdeauna legate. Plantele acţionează asupra minţii, şi mantras ne schimbă fiziologia. Ambele acţionează asupra lui Prana, sau forţa vieţii, una din exterior, iar cealaltă din interior. Aşa cum a mai fost menţionat anterior, fiinţa umană este esenţa plantei. Esenţa fiinţei umane este limbajul, a cărui esenţă este

m a n t r a . În armonie cu planta, ca şi cuvînt al naturii, este mantra, cuvîntul spiritului, între acestea două există fiinţa umană.

Mintea este rafinată prin intermediul plantelor. Mantra o perfe-cţionează. De aceea, utilizarea corectă a ierburilor şi o dietă vegetariană serveşte ca şi catalizator pentru dezvoltarea mantrică a c o n ş t i i n ţ e i. În aceasta constă farmecul Ayurvedei: nu se limitează la idea sănătăţii fizice, ci ne arată cum să includem vindecarea în practica yoga şi în eliberarea spiritului. Prin aceasta, mantra devine mijlocul de direcţionare a energiei de vindecare a plantelor către minte. Ea le conferă ierburilor putere de vindecare psihologică şi de integrare spirituală. Ea aduce inteligenţa universală a naturii în armonie cu individualitatea.

Toate plantele şi toate procesele de vindecare au aumite afinităţi de tip mantra. Toate plantele, toată viaţa este o manifestare a mantrelor, care reprezintă puterea de structurare a mentalului macrocosmic. Mantra dă putere tuturor lucrurilor.

Fără aplicarea mantrelor, care înseamnă adecvata energizare a minţii, orice proces de vindecare este extern şi superficial. Utilizarea corectă a mantrasurilor, care înseamnă focalizarea corectă a minţii, face ca procesul de vindecare să devină un act conştient, şi prin aceasta un mijloc de vindecare a conştiinţei.

Mantra nu este de fapt numai o repetare mecanică a anumitor sunete puternice. Mantra implică de asemenea şi meditaţia. Meditaţia (dhyana), înseamnă receptivitate, canştientizare pasivă, în care există unitatea între cel care vede şi cel care este văzut. Ea înseamnă înţelegere, o atitudine de deschidere în care există loc pentru manifestarea adevărului interior. Adevărul interior care rezultă din meditaţia asupra tuturor lucrurilor reprezintă însuşi mantra. Adevărata putere a mantrei apare în meditaţie. Adevărata utilizare a mantrei implică stabilirea spaţiului de vindecare al meditaţiei.

Plantele meditează. Pămîntul meditează. Soarele vibrează marea mantra Om cînd se mişcă pe cer. întraga natură este meditaţia creatoare a spiritului cosmic. Liniştea şi pacea naturii înseamnă meditaţie.

Este mult prea complicat de a discuta mantre specifice, asociate unor terapii specifice, dar există o mantra mare, prin intermediul căreia toate preparatele din ierburi pot fi energizate. Ea este marea mantra a Zeiţei.

Zeiţa (Devi) este Shakti, energia divină din natură, care determină vindecarea, integrarea şi evoluţia. Ea, Mama Divină, prepară mîncarea adecvată şi medicatia pentru toate formele de viaţă. Doar cu ajutorul ei, mîncarea şi medicatia noastră au putere nutritivă şi de vindecare. De aceea, dîndu-i putere prin folosirea mantrei, ea energizează în mod corespunzător toate lucrurile.

Această mantra este: OM AIM HRIM KLIM CHAMUNDAYAIVIJAYA. Ea este mantra către marea zeiţă Chamunda, care integrează în sine cele trei mari zeităţi, Saraswati, Durga şi Kali, împreună cu cele trei elemente de Aer, Foc şi Apă (Vata, Pitta şi Kapha) şi cei trei centri din cap, ombilic şi de la baza şirei spinării.

Repetînd această mantra de 108 ori în timpul preparării ierburilor, sau în timp ce luăm preparatul, le conferim o putere mult mai mare. La origine, medicația Ayurvedică era preparată cu o mantra. Tot așa cum mîncarea trebuie pregătită cu dragoste, ca să fie hrănitoare, tot așa ierburile trebuie preparate cu o mantra. Nu contează atît de mult ce pregătim, ci cum pregătim. Toate practicile de vindecare trebuie să izvorască din dragostea și din starea de conștiință pe care ți-o conferă mantra.

împreună cu mantra există yantra. Mantra este silaba sămînță a vibrației cosmice creatoare; yantra este modelul care crează, cîmpul ei energetic. Mantra este numele unei zeități; yantra este forma subtilă. Yantras-urile sînt diagramele mistice, desenele geometrice care ilustrează legile cosmice (care, în desene mai complicate, devin mandale).

Yantras-urile sînt desenate pe mătase, pe scoarța anumitor copaci, pe cupru sau aur (cuprul este de obicei cel mai adecvat pentru diferite scopuri). Medicația Ayurvedică este de obicei preparată cu yantras sau în prezența unei yantra. Yantras, care sînt compuse în mare măsură din forme triunghiulare sau piramidice, servesc la a schița în forța cosmică a vieții și a stabili un spațiu pentru producerea vindecării. împreună cu mantra, ele purifică aura astrală și curăță spațiul ambiant din punct de vedere mental, care este întotdeauna impur în stări de boală.

Yantrele pot fi folosite de asemenea la purificarea mîncării sau apei, la amplificarea efectului medicamentelor (cresc puterea și adîncimea de acțiune), ca și la purificarea camerei în care are loc tratamentul. Ele pot fi plasate pe anumite părți ale corpului, cum ar fi chakras-uri, pentru a elimina blocajele. În acest scop, ele pot fi utilizate asociate cu cristale sau cu pietre prețioase.

Am ilustrat Shri-Yantra, care este regina yantras-urilor, marea yantra a zeității care reprezintă și conține în interiorul său întregul Univers. Această yantra este asociată cu mantra zeității și poate fi utilizată în general pentru toate formele de vindecare și preparare ale ierburilor.

PLANTE FOLOSITE ÎN AYURVEDA

Prima parte din lista noastră de plante, menționează plante vestice tipice și utilizările lor ayurvedice. S-a pus accentul mai ale pe ierburile utilizate în același timp atît în India cît și în vest și astfel un anumit număr de condimente mai uzuale, au fost selecționate. S-a încercat includerea unor varietăți de plante în diferite categorii. Din cauza spațiului limitat, alte plante valoroase nu au putut fi explicate aici la fel de detailat. Acestea au fost doar menționate în Apendice împreună cu indicațiile cele mai impoertante cu privire la ele.

Prima denumire menționată la fiecare plantă, este în engleză și reprezintă cea mai comună denumire sub care planta este cunoscută. Al doilea nume este cel latin, împreună cu numele familiei din care face planta parte. Al treilea nume este cel sanskrit (S). Al patrulea nume este cel chinez (C) în cazul în care acesta există.

"Energia" reunește gustul (RASA), energia (VIRYA) și efectul post-digestiv (VIPAKA). "V" este Vata, "P" este Pitta, "K" este Kapha; "+" semnifică amplificarea, "-" semnifică diminuarea; "VPK=" echilibrează cele 3 dosha. Ama semnifică toxinele.

Țesuturile sînt reprezentate de dhatusurile din Ayurveda; sistemele sînt corelate cu srotas-urile din Ayurveda.

Partea a doua constă din cîteva plante orientale de importanță majoră. Ea include importante plante indiene, prea puțin cunoscute în țara noastră deocamdată (puține din ele se pot obține din piețele indiene). De asemenea aici sînt incluse și cîteva plante chinezești cum ar fi ginseng, care au devenit populare în țara noastră și care pot fi folosite ca tonice ayurvedice, mai ales cînd alte tonice ayurvedice nu ne sînt disponibile. Unele din plantele menționate în această carte sînt utilizate atît în medicina indiană cît și în medicina chineză. S-a pus accentul mai ales pe plantele tonice și regenerante, pentru care nu există întotdeauna substituenți din rîndul plantelor vestice care să ne stea la dispoziție. Există multe alte plante indiene importante. Doar cîteva din cele mai importante ierburi au fost date ca exemplu aici.

Dacă la o plantă avem mai multe gusturi, sau mai multe acțiuni, ele sînt menționate de obicei în ordinea descrescătoare a intensității lor.

Dozajul și modul de preparare al plantelor este în general în concordanță cu cele menționate în capitolul nostru despre dozaje. Dozajele mai specifice, menționate pentru unele plante individuale se bazează pe folosirea lor comună (uzuală).

Pulberea tuturor plantelor poate fi preparată ca infuzie. Decocturile sînt pentru ierburile crude, de consistență mai crescută, mai grele, cum ar fi majoritatea rădăcinilor.

La "Indicații" se menționează afecțiunile tratate de plantă; aceste indicații sînt mai puțin sugestive și nu exhaustive. "Precauții" nu înseamnă în mod obligatoriu contraindicații. Aceeași stare de boală poate să se manifeste sub mai multe forme și de aceea necesită un tratament diferențiat și are contraindicații diferite.

Tratamentul ayurvedic urmărește să curețe corpul de Ama, să echilibreze constituția și să promoveze regenerarea. El nu tratează boala ca pe o entitate specifică cică pe un produs secundar, generat de doshele agravate.

A. PLANTE FOLOSITE ÎN MOD UZUAL ÎN OCCIDENT

ALOE

Aloe spp.; Liliaceae

(E) Aloe(S) *Kumari,* o fată tînără sau o virgină; denumirea de aloe a plantei provine din faptul că planta posedă și transmite energia tinereții și determină regenerarea organismului feminin

(C) Lu hui

Partea utilizată: gel (sub formă proaspătă sau ca pulbere)

Efecte energetice: amar, astringent, picant, dulce/rece/dulce

VPK=(Gel); pulberea va agrava V, cu excepția administrării în **doze mici**

Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor

- Sisteme: circulator, digestiv, reproducător femeiesc, excretor

Acțiuni: detoxifiant, tonic amar, regenerant, emenagog, purgativ, balsamic-cicatrizant.

Indicații: febră, constipația, obezitate, stări inflamatoare ale pielii, inflamații ale glandelor, conjunctivite,bursite, icter, hepatită, ficat sau splină mărită,herpes, boli venerice, amenoree, dismenoree, menopauză, vaginite, tumori, viermi intestinali.

Precauții: sarcină, uter hemoragie

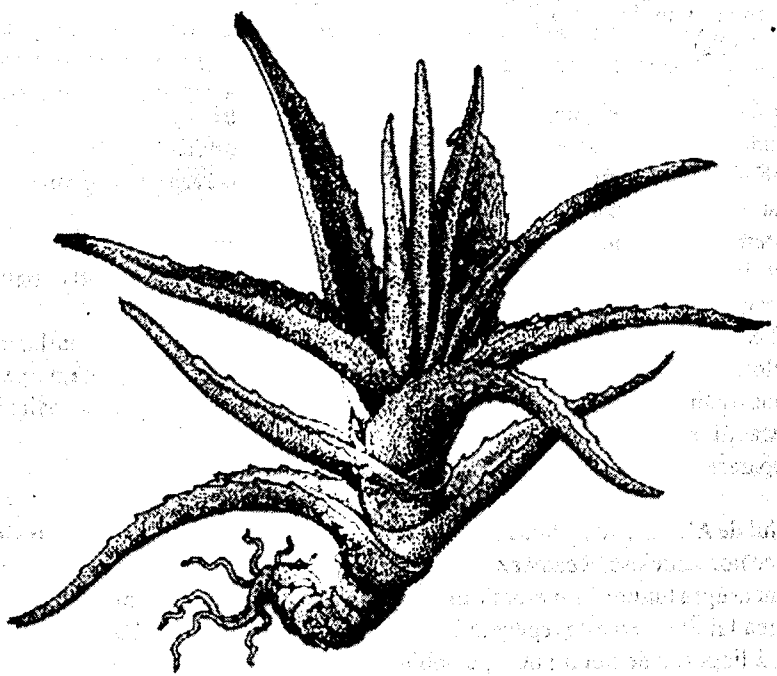
Preparare: gel proaspăt, pulbere (100-500 mg)

Gelul de ALOE este un tonic puternic pentru ficat și splină, pentru sînge și sistemul reproducător femeiesc. Regulează metabolismul zahărului și grăsimilor și are un efect tonifiant asupra tuturor formelor de agni; enzimele digestive ale corpului; contribuie la reducerea lui Pitta. Ea este regenerativă pentru Pitta și pentru uter. Ca tonic general, se pot lua 2 linguriță de trei ori pe zi, combinat cu un vârf de cuțit de șofran de India. Se recomandă de asemenea să fie luat în combinație cu apă sau suc de mere. O altă metodă de preparare este de a fierbe trei uncii de gel obținut din o plantă proaspătă împreună cu trei uncii de apă, trei linguriță de sare și apoi se adaugă o uncie de zahăr neprelucrat, consumat în doze de o linguriță. Sucurile comerciale de aloe sînt de obicei diluate și combinate cu alți aditivi care le pot schimba efectul.

Ca tonic nutritiv, aloe poate fi combinată cu umbra iepurelui (SHATAVARI), ca tonic amar se combină cu gențiana, iar ca detoxifiant și emenagog cu roiba. Sucul proaspăt poate fi aplicat extern pentru răni, arsuri, herpesuri, etc. Pulberea de aloe este un laxativ puternic care trebuie să fie utilizat în cantități mici. Gustul pulberii este grețos și de aceea trebuie încapsulată. Pulberea poate provoca de asemenea dureri

severe şi de aceea trebuie combinată cu o plantă carminativă cum ar fi sofranul de India sau trandafirul.

Fig.7ALOE



ARDEI (ARDEI ROŞU)

Capsicum annuum; Solanaceae

(E): Cayenne Pepper

(S): Marichi-phalam, fructul **soarelui, întocmai** ca piperul negru (marich) conţine mari cantităţi de energie solară.

Partea utilizată: fruct

Efecte energetice: picant/fierbinte/picant

KV-P+

Ţesuturi: plasmă, sînge, măduvă, nervi şi **reproducător**

Sisteme: digestiv, circulator, respirator

Acţiuni: stimulent, diaforetic, expectorant, carminativ, detoxifiant, hemostatic, antihelmintic

Indicaţii: indigestii, Ama, malabsorbţie, distensie abdominală, viermi, congestia sinusurilor, răceală cronică, circulaţie slabă.

Precauţii: ulcere, gastrite, enterite, stări inflamatorii ale tractului gastrointestinal, iritant al membranelor mucoase.

Preparare: infuzie, pulbere (doze mici, 100-500 mg)

în Ayurveda, ardeiul nu este un panaceu, deşi este un medicament foarte valoros. Este un stimulent puternic, atît circulator cît şi digestiv, şi înlătură senzaţia de frig produsă atît de cauze exterioare cît şi de cauze interioare (excesul de rece în corp). Alimenteză Agni. Cu toate acestea, ardeiul poate agrava stările inflamatorii ale organismului. Nu trebuie să-l folosim la întîmplare. Utilizarea sa se va face cu atenţie şi discriminare; totuşi folosit în combinaţii cu alte plante va intensifica efectele acestor ierburi.

Ardeiul are un puternic efect hemostatic, şi poate fi folosit în stări acute pentru oprirea hemoragiilor. Cu toate acestea, utilizarea pe termen lung a ardeiului poate provoca hemoragii datorită efectelor sale fierbinţi. Este folosit în suferinţe cardiace, în situaţii de atac de cord pentru regenerare, dar poate agrava de asemenea o Pitta, care era deja în exces, situaţie care poate provoca atacul de cord.

Ardeiul poate fi utilizat în combinaţie cu alte ierburi, ca stimulent. El are mai ales un efect special în arderea toxinelor din intestinul gros. Are proprietăţi asemănătoare piperului negru, dar este mai puternic în utilizarea pe termen scurt şi mai slab ca efect pe termen lung. Calităţile sale sînt rajasice şi de aceea poate determina o stare de agitaţie mentală dacă este utilizat prea mult.

DAFIN

Myrica spp.; Myricaceae

(E) Bayberry
(S)Katphala

Partea utilizată: scoarţă, fruct
Efecte energetice: picant, astringent/fierbinte/pieanl
KV-P+
Ţesuturi: plasmă, sînge, măduvă şi nervi
Sisteme: respirator, nervos, circulator, limfatic
Acţiuni: diaforetic, expectorant, astringent, emetic, **antispasmodic, detoxifiant**

Indicații: răceli, gripe, laringite, congestii nazale și ale sinusurilor, iritații ale gîtului, astm, bronșite, polipi, febră, gingii sîngerînde, inflamații cronice, epilepsie.

Precauții: valori mari ale lui Pitta, hiperaciditate, hipertensiune.

Preparare: decoct, pulbere (250 mg-1 g), pastă

Dafinul este un medicament cu efect anti-Kapha puternic. El înlătură răceala, mucusul, purifică limfaticele și are efect emetic , prin aceste efecte dafinul micșorează excesul de Kapha. El ajustează vocea, trezește mintea și simțurile, și curăță sinusurile. Dafinul este un diaforetic primar pentru răceli și gripe și are un efect mărit dacă este folosit în combinație cu scorțișoara și ghimbirul. Are eficacitate asupra iritațiilor gîtului și gingiilor prin gargară. Poate fi "inhalat" nazal sau fumat pentru curățirea plămînilor și a sinusurilor. El decongestionează acumulările lui Vata din cap și întărește Prana. Dafinul determină vindecarea membranelor mucoase , și atunci cînd este utilizat sub formă de pastă și loțiune, are efect aspura rănilor mai vechi care s-au cronicizat.

Dafinul este sacru pentru Shiva și Shakti. Fructul său este oferit lui Durga. Coaja uscată a fructului este fumată pentru a calma mintea și a amplifica percepția. Calitatea sa este sattvică. Ea este una dintre cele mai bune plante pentru stări incipiente ale bolilor pentru că mobilizează energia defensivă a corpului.

BRUSTUR

Arcticum lappa; Compositae

(E) Burdock

(C) Niu bang

Partea utilizată: rădăcina și semințele

Efecte energetice: amar, condimentat și astringent (rădăcina de asemenea dulce)/ fierbinte/picant

PK-V+ (în exces)

Țesuturi: plasmă, sînge

Sisteme: respirator, urinar, circulator, limfatic

Acțiuni: detoxifiant, diaforetic, diuretic, antipiretic

Indicații: stări inflamatorii ale pielii, erupții, răceli cu febră și afecțiuni ale gîtului, toxine în sînge, blocaje limfatice, nefrite, edeme, inflamații renale, hipertensiune.

Precauții: anemie, răceală cronică, valori mari ale lui Vata.

Preparare:infuzie (fierbinte sau rece), decoct (rădăcina), pulbere (250 mg-1 g), pastă

Brusturul are o acțiune puternică în purificarea sîngelui și a limfei. Elimină congestia, reduce inflamația și înlătură toxinele (atît prin piele cît și prin diureză). Semințele de brustur au un puternic efect diuretic și detoxifiant, și ajută la eliminarea răcelilor.

A. PLANTE FOLOSITE ÎN MOD UZUAL ÎN OCCIDENT

ALOE

Aloe spp.; Liliaceae

(E) Aloe(S) *Kumari,* o fată tînără sau o virgină; denumirea de aloe a plantei provine din faptul că planta posedă şl transmite energia tinereţii şi determină regenerarea organismului feminin

(C) Lu hui

Partea utilizată: gel (sub formă proaspătă sau ca pulbere)

Efecte energetice: amar, astringent, picant, dulce/rece/dulce

VPK=(Gel); pulberea va agrava V, cu excepţia administrării în **doze mici**

Ţesuturi: acţionează asupra tuturor ţesuturilor

Sisteme: circulator, digestiv, reproducător femeiesc, excretor

Acţiuni: detoxifiant, tonic amar, regeneram, emenagog, purgativ, balsamic-cicatrizant.

Indicaţii: febră, constipaţia, obezitate, stări inflamatoare ale pielii, inflamaţii ale glandelor, conjunctivite,bursite, icter, hepatită, ficat sau splină mărită,herpes, boli venerice, amenoree, dismenoree, menopauză, vaginite, tumori, viermi intestinali.

Precauţii: sarcină, uter hemoragie

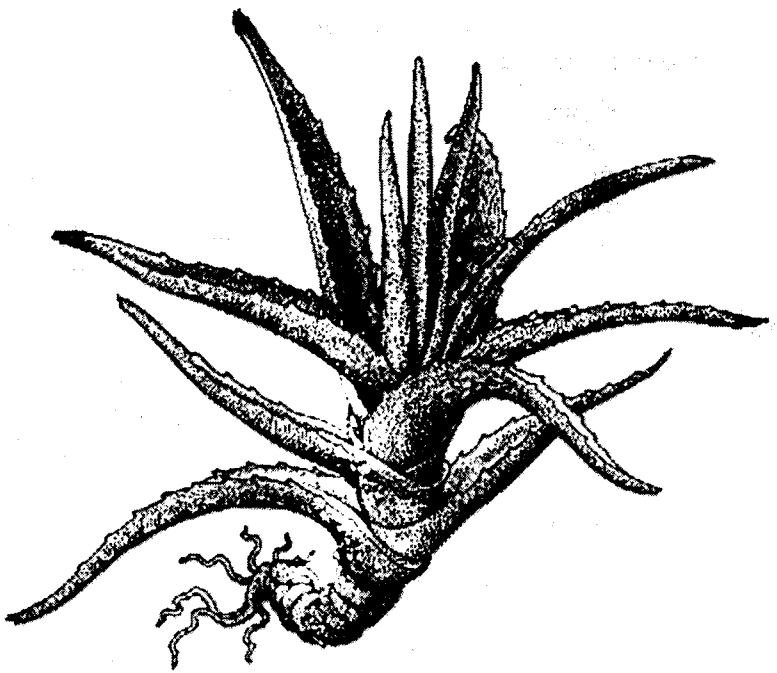
Preparare: gel proaspăt, pulbere (100-500 mg)

Gelul de ALOE este un tonic puternic pentru ficat şi splină, pentru sînge şi sistemul reproducător femeiesc. Regulează metabolismul zahărului şi grăsimilor şi are un efect tonifiant asupra tuturor formelor de agni; enzimele digestive ale corpului; contribuie la reducerea lui Pitta. Ea este regenerativă pentru Pitta şi pentru uter. Ca tonic general, se pot lua 2 linguriţe de trei ori pe zi, combinat cu un vârf de cuţit de şofran de India. Se recomandă de asemenea să fie luat în combinaţie cu apă sau suc de mere. O altă metodă de preparare este de a fierbe trei uncii de gel obţinut din o plantă proaspătă împreună cu trei uncii de apă, trei linguriţe de sare şi apoi se adaugă o uncie de zahăr neprelucrat, consumat în doze de o linguriţă. Sucurile comerciale de aloe sînt de obicei diluate şi combinate cu alţi aditivi care le pot schimba efectul.

Ca tonic nutritiv, aloe poate fi combinată cu umbra iepurelui (SHATAVARI), ca tonic amar se combină cu genţiana, iar ca detoxifiant şi emenagog cu roiba. Sucul proaspăt poate fi aplicat extern pentru răni, arsuri, herpesuri, etc. Pulberea de aloe este un laxativ puternic care trebuie să fie utilizat în cantităţi mici. Gustul pulberii este greţos şi de aceea trebuie încapsulată. Pulberea poate provoca de asemenea dureri

severe şi de aceea trebuie combinată cu o plantă carminativă cum ar fi şofranul de India sau trandafirul.

Fig. 7 ALOE



ARDEI (ARDEI ROŞU)

Capsicum annuum; Solanaceae

(E): Cayenne Pepper

(S): Marichi-phalam, fructul **soarelui, întocmai** ca piperul negru (marich) conţine mari cantităţi de energie solară.

Partea utilizată: fruct

Efecte energetice: picant/fierbinte/picant

KV-P+

Ţesuturi: plasmă, sînge, măduvă, nervi şi **reproducător**

Sisteme: digestiv, circulator, respirator

Acţiuni: stimulent, diaforetic, expectorant, carminativ, detoxifiant, hemostatic, antihelmintic

Indicaţii: indigestii, Ama, malabsorbţie, distensie abdominală, viermi, congestia sinusurilor, răceală cronică, circulaţie slabă.

Precauţii: ulcere, gastrite, enterite, stări inflamatorii ale tractului gastrointestinal, iritant al membranelor mucoase.

Preparare: infuzie, pulbere (doze mici, 100-500 mg)

în Ayurveda, ardeiul nu este un panaceu, deşi este un medicament foarte valoros. Este un stimulent puternic, atît circulator cît şi digestiv, şi înlătură senzaţia de frig produsă atît de cauze exterioare cît şi de cauze interioare (excesul de rece în corp). Alimenteză Agni. Cu toate acestea, ardeiul poate agrava stările inflamatorii ale organismului. Nu trebuie să-1 folosim la întîmplare. Utilizarea sa se va face cu atenţie şi discriminare; totuşi folosit în combinaţii cu alte plante va intensifica efectele acestor ierburi.

Ardeiul are un puternic efect hemostatic, şi poate fi folosit în stări acute pentru oprirea hemoragiilor. Cu toate acestea, utilizarea pe termen lung a ardeiului poate provoca hemoragii datorită efectelor sale fierbinţi. Este folosit în suferinţe cardiace, în situaţii de atac de cord pentru regenerare, dar poate agrava de asemenea o Pitta, care era deja în exces, situaţie care poate provoca atacul de cord.

Ardeiul poate fi utilizat în combinaţie cu alte ierburi, ca stimulent. El are mai ales un efect special în arderea toxinelor din intestinul gros. Are proprietăţi asemănătoare piperului negru, dar este mai puternic în utilizarea pe termen scurt şi mai slab ca efect pe termen lung. Calităţile sale sînt rajasice şi de aceea poate determina o stare de agitaţie mentală dacă este utilizat prea mult.

DAFIN

Myrica spp.; Myricaceae

(E) Bayberry
(S) Katphala

Partea utilizată: scoarţă, fruct
Efecte energetice: picant, astringent/fierbinte/pieanl
KV-P+
Ţesuturi: plasmă, sînge, măduvă şi nervi
Sisteme: respirator, nervos, circulator, limfatic
Acţiuni: diaforetic, expectorant, astringent, emetic, **antispasmodic, detoxiîiant**

Indicații: răceli, gripe, laringite, congestii nazale și ale sinusurilor, iritații ale gîtului, astm, bronșite, polipi, febră, gingii sîngerînde, inflamații cronice, epilepsie.

Precauții: valori mari ale lui Pitta, hiperaciditate, hipertensiune.

Preparare: decoct, pulbere (250 mg-1 g), pastă

Dafinul este un medicament cu efect anti-Kapha puternic. El înlătură răceala, mucusul, purifică limfaticele și are efect emetic , prin aceste efecte dafinul micșorează excesul de Kapha. El ajustează vocea, trezește mintea și simțurile, si curăță sinusurile. Dafinul este un diaforetic primar pentru răceli și gripe și are un efect mărit dacă este folosit în combinație cu scorțișoara și ghimbirul. Are eficacitate asupra iritațiilor gîtului și gingiilor prin gargară. Poate fi "inhalat" nazal sau fumat pentru curățirea plămînilor și a sinusurilor. El decongestionează acumulările Jui ValaLdin cami întărește Prana. Dafinul determină vfiricTecarea membranelor mucoase , și atunci cînd este utilizat sub formă de pastă și loțiune, are efect aspura rănilor mai vechi care s-au cronicizat.

Dafinul este sacru pentru Shiva și Shakti. Fructul său este oferit lui Durga. Coaja uscată a fructului este fumată pentru a calma mintea și a amplifica percepția. Calitatea sa este sattvică. Ea este una dintre cele mai bune plante pentru stări incipiente ale bolilor pentru că mobilizează energia defensivă a corpului.

BRUSTUR

Arcticum lappa; Compositae

(E) Burdock

(C) Niu bang

Partea utilizata: raciacma și semmjeie

Efecte energetice: amar, condimentat și astringent (rădăcina de asemenea dulce)/ fierbinte/picant

PK-V+ (în exces)

Țesuturi: plasmă, sînge

Sisteme: respirator, urinar, circulator, limfatic

Acțiuni: detoxifiant, diaforetic, diuretic, antipiretic

Indicații: stări inflamatorii ale pielii, erupții, răceli cu febră și afecțiuni ale gîtului, toxine în sînge, blocaje limfatice, nefrite, edeme, inflamații renale, hipertensiune.

Precauții: anemie, răceală cronică, valori mari ale lui Vata.

Preparare:infuzie (fierbinte sau rece), decoct (rădăcina), pulbere (250 mg-1 g), pastă

Brusturul are o acțiune puternică în purificarea sîngelui și a limfei. Elimină congestia, reduce inflamația și înlătură toxinele (atît prin piele cît și prin diureză). Semințele de brustur au un puternic efect diuretic și detoxifiant, și ajută la eliminarea răcelilor.

Rădăcina posedă puternice calități nutritive și este mai puțin probabil să determine creșterea lui Vata. Poate fi considerat ca tonic și regenerant pentru Pitta doar dacă este folosit în mod regulat. Ajută la eliminarea puternicelor emoții de tip Pitta, ca furia, agresivitatea și ambiția.

Brusturul poate fi folosit în cele mai multe din stările Ama, care includ febra toxică (Ama jvara) și artrita (Ama Vata). Rădăcina are un efect mai puternic prin combinare cu mărișul. Semințele pot fi combinate cu semințe de coriandru. Ca tonic pentru Pitta, rădăcina de brustur poate fi combinată cu bhringaraj, în proporții de 2 la 1.

BUSUIOC

Ocinum spp.; Labiatae

(E) Basil
(S) Tulsi

Partea utilizată: toată planta
Efecte energetice: picant/fierbinte/picant
VK-P+ (în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă și nervi, reproducător
Sisteme: respirator, nervos, digestiv
Acțiuni: diaforetic, febrifug, nervin, antispasmodic, antibacterian, antiseptic
Indicații: răceli, tuse, congestia sinusurilor, migrene, artrite, reumatism, febră (generală), distensie abdominală.
Precauții: valori mari ale lui Pitta.
Preparare: infuzie, pulbere (250 mg-1 g), suc, unt medicinal (ghee).

împreună cu lotusul, busuiocul este poate cea mai sacră plantă a Indiei. Calitatea sa este Sattva pură. Busuiocul deschide mintea și inima, dăruind energia dragostei și devotamentului (bhakti). Consacrat lui Vishnu și Krishna, întărește credința, compasiunea și claritatea. Tulpinele de busuioc sînt purtate ca rozarii și dezvoltă energia atașamentului, credinței și dragostei. Busuiocul conferă protecția divină prin purificarea aurei și întărirea sistemului imunitar. El conține mercur natural, care, în calitatea sa de sămînță a lui Shiva, dăruiește puterea conștiinței pure.

Busuiocul ar trebui să fie ținut în fiecare casă datorită influenței sale purificatoare. El absoarbe ionii pozitivi, energizează ionii negativi și eliberează ozonul din razele soarelui.

Busuiocul are efect diaforetic și febrifug în răceli, gripe și afecțiuni pulmonare. El are rol eliminator al excesului de Kapha din plămîni și fose nazale, determină creșterea lui Prana și a acuității senzoriale. De asemenea, elimină acumulările lui Vata din intestinul gros, ajută absorbția și întărește țesutul nervos, determinînd creșterea memoriei. El

poate fi luat în combinație cu miere sub forma unei băuturi, cînd generează o stare de claritate mentală.

Sucul proaspăt preparat din frunze este utilizat exten pentru infecții fungice ale pielii.

BUSUIOCUL CERBILOR

Meatfoa pulegium; Labiatae

(E) Pennyroyal

Partea utilizată: toată planta
Efecte energetice: picant/fierbinte/picant
VK-P+ (în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă și nervi
Sisteme: reproducător femeiesc, circulator, nervos, respirator
Acțiuni: emenagog, stimulent, carminativ, antispasmodic, antihelmintic, antiveninos
Indicații: amenoree, dureri menstruale, isterie, nervozitate, migrene, răceli, febră
Precauții: sarcină, uter hemoragie
Preparare:infuzie, pulbere (250 mg-500 mg), ulei medicinal.

Busuiocul cerbilor purifică canalele sistemului nervos și reproducător femeiesc. Prin aceasta, ajută la eliminare sîngelui menstrual și elimină spasmele, înlătură obstrucțiile lui Vata. El încălzește uterul și relaxează mușchii uterini.

Se aplică în cazul menstruațiilor întîrziate datorită răcelii, expunerii la frig sau șocurilor, cazuri în care se poate combina cu pelinariță și ghimbirul; de exemplu, 1/4 uncii de busuiocul cerbilor combinată cu o linguriță de pulbere de ghimbir, se lasă într-un pintă de apă 20 de minute, și se ia înainte de mîncare pentru a produce menstruația. Calitatea sa este sattvică, clarifică mintea și ajută la transmutarea energiei sexuale feminine.

Extern, uleiul alungă insectele și are proprietăți antiveninoase.

CAMFOR

Cinnamomum ***camphora; Lauraceae***

(E) Camphor
(S) Karpura
(C) Jand

Partea utilizată: uleiul distilat cristalizat
Efecte energetice: amar, picant/fierbinte/picaat
KV-P+ (în exces)

Țesuturi: plasmă, sînge, grăsime, măduvă și nervi
Sisteme: respirator, nervos
Acțiuni: expectorant, decongestionant, stimulent, antispasmodic, bronhp-dilatator, nervin, analgezic, antiseptic
Indicații: bronșite, astm, tuse convulsivă, congestie pulmonară, isterie, epilepsie, delir, insomnie, dismenoree, gută, reumatism, congetie nazală, durerile sinusurilor, probleme oftalmologice, degradarea dinților
Precauții: în exces, camforul acționează ca o otravă narcotică, agravînd Pitta și Vata; trebuie utilizat doar în doze joase prescrise.
Preparare:infuzie (rece, 1/2 uncie de cristale la un galon de apă, dozaj 2 uncii), pulbere (100-250 g), ulei medicinal.

Camforul determină creșterea lui Prana, trezirea simțurilor și generează o stare de claritate mentală. în timp ce fitoterapia vestică îl utilizează doar extern, ca ulei, Ayurveda îl recomandă și pentru uz intern, în doze mici, sub formă de infuzie sau pulbere cristalină de camfor. Este aplicat de asemenea pe ochi, în cantități mici; și deși inițial provoacă senzația de arsură, ulterior provoacă lăcrimarea, răcorește și curăță ochii. Pulberea de camfor este luată nazal pentru congestii, migrene și ampificarea capacității de percepție. El este ars, în timpul ritualurilor devoționale (de exemplu la Puja), pentru purificarea atmosferei (datorită calității sale sattvice), creîndprin aceasta condiții favorabile realizării meditației.

Camforul este poate cea mai utilizată plantă în uleiurile medicinale din întreaga lume. Se combină bine cu uleiul de susan: o uncie de pulbere la o pintă de ulei. Utilizat sub această formă, este un bun stimulent și antiiritant pentru articulații și dureri musculare. Infuzia de camfor poate fi fiartă și vaporii inhalați în caz de afecțiuni respiratorii. Pentru uz intern se recomandă folosirea camforului neprelucrat și nu a camforului sintetic obișnuit din comerț.

CARDAMON

Elettaria cardamomum; Zingiberaceae

(E) Cardamom
(S) Ela
(C) Sha ren

Partea utilizată: sămînța
Efecte energetice: picant, dulce/fierbinte/picant
VK-P+(în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă și nervi
Sisteme: digestiv, respirator,circulator, nervos
Acțiuni: stimulent, carminativ, expectorant, stomahic, diaforetic

Indicații: răceli, tuse, bronșite, astm, voce aspră, lipsa gustului, absorbție slabă, indigestie

Precauții: ulcere, valori mari ale lui Pitta

Preparare: infuzie (a nu se fierbe), pulbere (100-500 mg), decoct cu lapte

Cardamonul este una dinte cele mai bune și mai sigure stimulente digestive. Acționează asupra splinei, stimulează samana vayu, dinamizeazăAgni și elimină Kapha din stomac și plămîni. Stimulează mintea și inima și conferă claritate și bucurie. Combinat cu laptele, neutralizează proprietatea laptelui de a comice la secreția mucusului și detoxifică cofeina din cafea. Calitatea sa este sattvică și are un efect special în deschiderea și echilibrarea fluxurilor de prana din interiorul corpului.

Cardamonul are efect în tulburările digestive de cauză nervoasă ale copiilor sau în cele cauzate de valori mari ale lui Vata, și în acest scop se combină bine cu feniculul. Ajută la stoparea vomei, eructațiilor și a regurgitațiilor acide.

COADA CALULUI

Equisetum spp.; Equisetaceae

(E) Horsetail

(C) Mu zei

Partea utilizată: toată planta

Efecte energetice:amar, dulce/rece/picant

PK-V+

Țesuturi: plasmă, sînge, grăsime, osos

Sisteme: urinar, respirator

Acțiuni: diuretic, litotriptic, diaforetic, detoxifiant, hemostatic

Indicații: edeme, nefrite, arsuri ale uretrei, pietre la rinichi, pietre în **vezica** biliară, **ulcere** gastrice, oase rupte, menoragie, boli venerice.

Precauții: stări cu valori mari ale lui Vata, constipație, piele uscată.

Prep arare: infuzie (caldă sau rece), pulbere (250-500 mg), pastă.

Coada calului este un bun diuretic și purificator al sîngelui. Este o planta utilizată in general în stări caracterizate de valori mari ale lui Pitta și are o acțiune puternică de eliminare a pietrelor din rinichi, vezică urinară și colecist. Nu este recomandat pentru tratamente de lungă durată și nesupravegheate, datorită acțiunii lor iritante, aspre. Ajută la vindecarea rupturilor oaselor și alimentează țesutul osos. Ajută de asemenea la curățirea ochilor, făcîndu-i strălucitori și la eliminarea toxinelor din sînge. Este recomandată pentru gripe și infecții însoțite de febră.

Coada calului are proprietăți similare cu semințele de brustur și poate fi utilizat extern ca pastă sau loțiune pentru suprafețe inflamate. Are rol de purificator al lui Pitta și îndepărtează din nervi și din minte emoții cum ar fi teama/frica.

COADA COCOȘULUI

Polygonatum spp.; Liliâceae

(E) Solomon's seal
(S) Meda, Mahmeda
(C) Yu zhu

Partea utilizată: rizom
Efecte energetice: dulce/rece/dulce
VPK= K sau Ama+ în exces
Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor, în particular sînge, osos și reproducător
Sisteme: reproducător, respirator, digestiv
Acțiuni: tonic nutritiv, regenerant, afrodisiac. calmant, expectorant, hemostatic
Indicații: debilitate, infertilitate, impotență, afecțiuni hemoragice cronice, diabet, tuberculoză, tuse uscată, dezhidratare, malnutriție, senzație de arsură, oase rupte, inflamarea membranelor mucoase
Precauții: congestie severă, valori mari ale lui Ama
Preparare:decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 rrig-1 g), pastă

Multe varietăți ale speciei Polygonatum, europene, americane, indiene sau chinezești, sînt folosite medicinal în întrega lume, în special datorită proprietăților lor calmante și nutritive. Toate posedă proprietăți aproape similare. Ele sînt o parte a familiei Lily, care include ceapa și crinul și multe alte plante tonice și regenerante. Există un grup special de 8 rădăcini de plante, ashtavarga, majoritatea din familia Liliâceae, vestite în medicina Ayurvedică pentru că determină fertilitate, creșterea spermatogenezei, creșterea lactației și vindecarea bolilor cronice de consumție, ca tuberculoza și slăbirea sîngelui. (* anemii)

Coada cocoșului are proprietăți calmante și nutritive, ca ulmul sau rădăcina de tătănească, și poate fi utilizat similar. Ca regenerant și afrodisiac, este superior. Administrat pe cale internă, ajută la sudarea oaselor rupte. Este tonic pentru Pitta, Vata și shukra dhatu (sperma și țesutul reproducător).

Ca tonic nutritiv, se folosesc 3 grame de pulbere de 2 ori pe zi împreună cu lapte cald și o linguriță de unt clarificat (ghee).

COADA ȘORICELULUI

Achillea millefolium; Compositae

(E) Yarrow
(C) I chi kao

(S) Gandana

Partea utilizată: frunzele şi capetele florilor
Efecte energetice:amar, picant, astringent/rece/picant
PK-V+ (în exces)
Ţesuturi: plasmă, sînge, muşchi
Sisteme: circulator, respirator, digestiv
Acţiuni: diaforetic, astringent, hemostatic, balsamic-cicatrizant, **antispasmodic**
Indicaţii: răceli, febră, gastrite, enterite, pojar, menoragie, **hemoragie nazală, ulcer** gastric, abcese, hemoptizie
Precauţii: valori mari ale lui Vata
Preparare: infuzie (caldă sau rece), pulbere (250-500 mg), pastă.

Coada şoricelului este un foarte bun febrifug şi diaforetic de tip rece (cu efect rece), cu proprietăţi astringente şi antispasmodice. Este recomandat pentru răceli, gripe şi infecţii, în special cele complicate cu febră înaltă şi inflamaţii severe. Opreşte hemoragiile, atît interne cît şi externe. El reduce menstruaţia excesivă şi elimină durerile menstruale. Deşi este o plantă în general bună pentru stările Pitta, acţiunea sa este doar moderată şi tratează în principal stările superficiale. El reduce excesul de Pitta, bila şi inflamaţiile tractului gastrointestinal şi prin aceasta fortifică membranele mucoase. Are un efect calmant, nervin, şi determină o stare de claritate mentală şi amplifică percepţia.

Se combină bine cu menta ca diaforetic; cu salvia ca astringent şi nervin; cu muşeţelul ca stomahic.

Extern, sucul sau decoctul poate fi utilizat ca loţiune pentru răni şi leziuni inflamatorii, în principal pentru oprirea sîngerării şi reducerea inflamaţiei.

TORIANDRU

Cohaadrum sativum ; Umbelliferae

(E) Coriander
(C) Yan shi
(S) Dhanyaka
Partea utilizată: fructul, planta proaspătă **(cilantro, pătrunjel chinezesc)**
Efecte energetice:amar, picant/rece/picant
PKV=
Ţesuturi: plasmă, sînge, muşchi
Sisteme: digestiv, respirator, urinar
Acţiuni: detoxifiant, diaforetic, diuretic, carminativ, stimulent
Indicaţii: arsuri ale uretrei, cistite, infecţii urinare, urticarii, rash. **arsuri,** afecţiuni ale gîrlului, vomă, indigestii, alergii, febră mare.

Precauții: puține, cu excepția stărilor caracterizate de valori mari ale lui Vata cu deficiența țesutului nervos

Preparare:infuzie (caldă sau rece), pulbere (250-500 mg), suc proaspăt de cilantro.

Semințele de coriandru sînt un bun remediu pentru multe dintre tulburările lui Pitta, îndeosebi cele ale tractului digestiv și ale sistemului urinar. Are rol de bun agent digestiv pentru stări Pitta în care majoritatea condimentelor sînt contraindicate sau sunt folosite, dar cu precauție. Sucul proaspăt este folosit intern pentru alergii, febră mare și erupții ale pielii; o linguriță de trei ori pe zi, dar poate fi de asemenea folosit și extern, pentru inflamații și în caz de prurit.

Proprietăți similare prezintă chimionul, care este un antidot pentru pentru hrana fierbinte și picantă ca în cazul roșiilor și ardeilor roșii de cayen. Crește digestia și absorbția, și este bun pentru diaree și dizenterie. Coriandrul, chimionul și semințele de fenicul sînt plante asociate cu proprietăți similare. Ele sînt deseori utilizate împreună în combinații, pentru tulburări digestive, în special cele datorate valorilor mari ale lui Pitta, și sînt utilizate împreună în diferite formule de preparare pentru a ajuta asimilarea altor ierburi.

CUISOARE

Caryophyllus aromaticus; Myrtaceae

(E) Cloves
(C) Ding xiang
(S) Lavanga

Partea utilizată: muguri de floare uscați

Efecte energetice: picant/fierbinte/picant

KV-P+

Țesuturi: plasmă, mușchi, măduvă și nervi, reproducător

Sisteme: digestiv, respirator

Acțiuni: stimulent, expectorant, carminativ, analgezic, afrodisiac

Indicații: răceli, tuse, astm, indigestii, dureri de dinți, vomă, sughiț, laringite, faringite, presiune joasă a sîngelui, impotență.

Precauții: condiții inflamatorii, hipertensiune, stări caracterizate de valori mari ale lui Pitta

Preparare:infuzie (fără fierbere), pulbere (250-500 mg), decoct cu lapte..,

Cuișoarele au un efect stimulent și aromatic asupra plămînilor și stomacului. Înlătură răceala și dezinfectează limfaticele. împreună cu zahărul candel, este folosită pentru răceli și tuse. Uleiul volatil este un puternic analgezic. Totodată, cuișoarele sînt un

afrodisiac moderat. Au un puternic efect fierbinte şi efectul lor energizant poate să fie iritant datorită calităţii lor rajasice.

DRACILA

Berberis spp.: Berberidaceae

(E) Barberry

(S) Daruharida, **şofranul de India lemnos, datorat** proprietăţilor sale similare cu şofiranul de India

Partea utilizată: rădăcina
Efecte energetice:amar, astringent/fierbinte/picant
PK-V+
Ţesuturi: plasmă, sînge, grăsime
Sisteme: circulator, digestiv
Acţiuni: tonic amar, detoxifiant, antipiretic, laxativ, antihelmintic, bactericid, amoebicid
Indicaţii: febră (remitentă şi intermitentă), mărirea ficatului şi splinei, conjunctivită, acnee, abcese, furuncule, dizenterie cronică (amoebică, bacilară), icter, hepatită, diabet.
Precauţii: stări caracterizate de valori mari ale lui Vata, deficienţe tisulare
Preparare:decoct, pulbere (250 mg-1 g), ghee medicinal, pastă.

Dracila este o plantă amară cu o putere specială fierbinte (prabhava) care este principala proprietate care permite distrugerea lui Ama sau a toxinelor din corp. General vorbind, poate fi tratată la fel ca celelalte ierburi amare, avînd efecte de reducere a lui Pitta şi creştere a lui Vata. Din acest punct de vedere, el agravează mai puţin Vata (în special în combinaţie cu şofranul de India) decît celelalte ierburi din aceeaşi categorie.

Dracila este specifică pentru purificarea ficatului şi regularizarea funcţiei acestuia. Pentru reducerea lui Ama sau a grăsimii din corp, se combină cu şofranul de India. Dracila luată în cantitate dublă faţă de şofranul de India, poate fi utilizat în diabet. Pentru a controla stările Pitta, el poate fi utilizat cu alte tonice amare cum ar fi piciorul cocoşului sau frunze de *nimb.*

ECHINACEA

Echinacea augustifolia; Compositae

(E) Echinacea

Partea utilizată: rădăcina
Efecte energetice:amar, **picant/rece/picant**
PK-V+

Țesuturi: plasmă, sînge
Sisteme: circulator, limfatic, respirator
Acțiuni: detoxifiant, diaforetic, antibacterian, antiviral, antiseptic, analgezic
Indicații: stări toxice ale sîngelui,,ptrăvirea sîngelui,'aangrenă, eczeme, înțepături și mușcături veninoase, boli venerice, prostatite, infecții, răni, abcese.
Precauții: anemii, vertij, stări caracterizate de valori mari ale lui Vata
Preparare:infuzie (fierbinte sau rece), pulbere (250 mg-1 g), tinctură.

Echinacea este probabil cel mai puternic agent detoxifiant din fitoterapia vestică. Este un antibiotic natural și anulează efectul celor mai multe din otrăvuri din organism. El purifică sîngele și sistemul limfatic, catalizează acțiunea leucocitelor și ajută la oprirea proceselor supurative și a putrefacției țesuturilor. în termeni Ayurvedici, este folosită pentru distrugerea lui Ama.

Utilizarea sa este similară cu a piciorului cocoșului, dar în timp ce piciorul cocoșului acționează cu preponderență asupra tractului gastrointestinal, echinacea are un puternic efect asupra sîngelui și a plămînilor, efect manifestat în cazul unor răceli și gripe. Echinacea are un efect de depleție mai diminuat asupra corpului decît piciorul cocoșului, de aceea este preferată în cazul tratamentelor de lungă durată.

Pentru infecții pulmonare, este recomandat în combinație cu iarba mare

Atunci cînd provoacă amețeală, se combină cu lemnul-dulce sau nalba-mare. Spre deosebire de piciorul cocoșului, echinacea poate fi utilizată în doze normale, dar este necesar ca planta să fie proaspătă (își pierde puterea în 6 luni sau chiar mai puțin), motiv pentru care este preferabilă tinctură.

Poate fi utilizat extern ca și cataplasmă sau loțiune pentru mușcături veninoase sau răni infectate.

FENICUL (CHIMEN DULCE SAU SECAREA)

Foeniculum vulgaris; Umbelliferae

(E) Fennel Seeds
(S) Shatapushpa, care posedă o sută de flori.
(C) Xiao hue xiang

Partea utilizată: fructul (sămînța)
Efecte energetice:dulce, picant/rece/dulce
VPK=
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, măduvă
Sisteme: digestiv, nervos, urinar
Acțiuni: carminativ, stomahic, stimulent, diuretic, antispasmodic

Indicații: indigestie, agni scăzut, dureri abdominale, crampe sau gaze, urinare dificilă sau cu senzația de arsură la urinare, colici la copii.

Precauții: o plantă general bună pentru toate constituțiile, și un bun condiment

Preparare: infuzie, pulbere (250-500 mg)

Feniculul este una dintre cele mai recomandate plante pentru ameliorarea digestiei, întărind Agni fără a produce agravarea lui Pitta, eliminînd crampele și flatulențele. Poate fi consumată prăjită, după mîncare, cîte o linguriță, eventual combinată cu sare gemă. Se recomandă utilizarea în combinație cu chimionul și coriandrul pentru că sînt trei condimente reci. Feniculul este excelent pentru digestia slabă manifestată de copii și bătrîni. Ea calmează nervii, aroma sa acționează asupra minții și o face mai ageră, mai vioaie. Pentru probleme urinare, se combină bine cu coriandrul. Feniculul poate fi utilizat pentru o slabă digestie, acolo unde condimentele fierbinți și piperul pot să supraîncălzească sau să suprastimuleze.

Ea acționează în sensul stopării durerilor intestinale provocate de purgative, și de asemenea provoacă menstruația și favorizează lactația (efect emenagog și galactogog).

GENȚIANA (GHINȚURA)

Gentiana ceae; Liliaceae

(E) Gentian

(S) Kirata, Katuki, Trayamâna **(mai** multe ierburi **amare** care sînt utilizate aproape ca echivalenți astfel că denumirea **nu este** specifică.

(C) Longdan cao

Partea utilizată: rădăcina

Efecte energetice:amar/rece/picant

PK-V+

Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, grăsime

Sisteme: circulator, digestiv

Acțiuni: tonic amar, antipiretic, detoxifiant, antibacterian, antihelmintic, laxativ

Indicații: febră, debilitate post-febrilă, icter, hepatită, mărirea ficatului și splinei, herpes genital, acnee, erupții, obezitate, ulcere, leziuni venerice, diabet, cancer

Precauții: debilitate generală, nervozitate, spasme musculare, valori mari ale lui Vata

Preparare:decoct, pulbere (250-500 mg)

Gențiana este o plantă amară clasică, utilizată în întreaga lume ca tonic amar tipic, întocmai ca majoritatea ierburilor amare, distruge Ama în stări febrile și inflamații. Are un efect puternic în calmarea hiperacidității ficatului și splinei, și vindecă leziunile și

infecţiile genitale. Totodată, tratează ulcerele gastrice şi cele ale intestinului subţire. Este una dintre cele mai bune plante cu efect anti-Pitta.

Pentru reducerea febrei, poate fi folosită în combinaţie cu cantităţi egale de ghimbir uscat sau piper negru. Pentru reglarea funcţională a splinei şi ficatului, se foloseşte în combinaţie cu aloe, şi poate fi de asemenea combinat cu aloe ca anupana.

Este important să nu fie folosit în absenţa stărilor febrile sau a inflamaţiilor, sau a stărilor caracterizate de valori mari ale lui Pitta sau cînd avem exces de grăsime în organism. Digestia nervoasă de tip Vata şi hipoglicemia nu răspund bine la administrarea de genţiană.

Are de asemenea efect asupra bolilor moderne, cum ar fi herpesul genital şi cancerul, boli de natură Pitta, sau în bolile care îşi au originea în sînge sau ficat.

GHIMBIR

Zingiber officinale; Zingiberaceae

(E) Ginger
(S) Sunthi, Nagara (uscată), Ardraka (proaspătă)
(C) Gan jiang (uscată), Shen jiang (proaspătă)

Partea utilizată: rizomul
Efecte energetice: picant, dulce/fierbinte/dulce
VK-P+
Ţesuturi: acţionează asupra tuturor ţesuturilor
Sisteme: digestiv, respirator
Acţiuni: stimulent, diaforetic, expectorant, carminativ, antiemetic, analgezic
Indicaţii: răceli, gripe, indigestie, vomă, eructaţii, durere abdominală, laringite, artrite, hemoroizi, migrene, boli de inimă
Precauţii: boli inflamatorii ale pielii, febră mare, hemoragii, ulcere
Preparare: infuzie, decoct, pulbere (250-500 mg), suc proaspăt

Ghimbirul este poate cea mai bună şi cea mai sattvică mirodenie (condiment). Ea a fost numită vishwabhesaj, "medicament universal", caz în care metoda de preparare este combinarea de suc proaspăt cu pulbere, amestecată într-un mojar cu pistil, pînă cînd se obţine un amestec gros, din care se fac pastilele. Proporţia dintre suc şi pulbere este de 4 la 1. Două pilule, de mărimea aproximativă a bobului de mazăre, sînt luate de trei ori pe zi. Asociată cu miere, ghimbirul ameliorează Kapha; cu zahăr candel, ameliorează Pitta; împreună cu sare gemă ameliorează Vata.

Ghimbirul uscat este mai fierbinte şi mai uscat decît cel proaspăt; este totodată un mai bun stimulent şi expectorant cu rol în reducerea lui Kapha şi creşterea lui Agni. în

schimb, ghimbirul proaspăt este un mai bun diaforetic, mai bun pentru răceli, tuse, vomă și tulburări ale lui Vata.

Acțiunea ghimbiralui în boli digestive și respiratorii este binecunoscută. Acționează de asemenea asupra stărilor artritice și este tonic pentru mimă. Elimină gazele și crampele abdominale, inclusiv durerile menstruale provocate de frig. Extern, ca pastă, se folosește pentru dureri și migrene.

GURA LUPULUI

Scuttelaria spp.; Labiatae

(E) Skullcap

Partea utilizată: planta
Efecte energetice:amar/rece/picant
PK-V+ (în exces)
Țesuturi: plasmă, mușchi, măduvă, nervi
Sisteme: nervos, circulator
Acțiuni: nervin, antispasmodic, sedativ, detoxifiant
Indicații: insomnie, convulsii, tremurat, spasme, musculare, nevralgii, epilepsie, nevroză, migrene pe bază nervoasă, hipertensiune, incontinență urinară și seminală, dureri de cap, artrite.
Precauții: valori mari ale lui Vata, deficiențe Vata , deficiență nervoasă severă
Preparare:infuzie (fierbinte sau rece), pulbere (250 mg-1 g)

Gura lupului este o plantă cu efect calmant, care are proprietăți speciale de a reduce stările în care Pitta este crescută și de a diminua emoțiile furiei, geloziei și urii. Calmează inima și înlătură dorința excesivă. Are calități sattvice și contribuie la dezvoltarea percepției, clarității și detașării. Calmează starea de excitabilitate și restabilește controlul asupra funcțiilor senzoriale și motorii perturbate.

Pentru a îmbunătăți capacitatea de conștientizare a realității, poate fi utilizat în combinație cu gotu-kola (cîte o linguriță din fiecare la o cană de apă fierbinte). Ca tonic nervos, se poate combina cu ashwagandha în proporție de 1 la 4. Pentru reducerea lui Pitta, se poate combina cu ierburi amare, cum ar fi gențiana.

IARBA MARE

Inula spp.; Compositae

(E) Elecampane
(S) Pushkaramula
(C) Xuan fu

Partea utilizată: rădăcini și flori
Efecte energetice: picant, amar/fierbinte/picant
KV-P+
Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor în afară de cel reproducător
Sisteme: respirator, nervos, digestiv
Acțiuni: expectorant, antispasmodic, carminativ, analgezic, regenerant
Indicații: răceli, astm, astm cardiac, pleurezie, dispepsie, tuse, debilitate **nervoasă.**
Precauții: valori mari ale lui Pitta
Preparare: decoct, pulbere (250 mg-1 g), pastă

Iarba mare este una dintre cele mai bune tonice regenerante pentru plămîni. Acționează în sensul reducerii excesului de Kapha și fortificării mușchilor pulmonari, determinînd longevitatea țesuturilor pulmonare. Ajută la resorbția apei din plămîni și la reducerea proceselor inflamatorii. Este una dintre cele mai bune ierburi cu efect expectorant și antitusiv, și are o acțiune calmantă asupra sistemului digestiv, minții și organelor reproducătoare feminine.

Pentru acțiunea sa diaforetică și expectorantă poate fi combinat cu ghimbirul, pippali, scoțișoara și cardamon. Ca tonic și regenerant, se va combina cu ashwagandha, rădăcina de tătănească sau cu nalba-mare. Poate fi utilizat extern sub formă de pastă pentru dureri musculare: o jumătate de uncie de plante fierte într-o pintă de apă, se lasă 20 minute, și se ia de trei ori pe zi, după mîncare, cu miere, ca tonic pulmonar.

IENUPĂR (BOABE DE IENUPĂR)

Juniperus ***spp.; Coniibrae***

(E) Juniper berries
(S) Hapusha

Partea utilizată: fructele
Efecte energetice: picant, amar, dulce/fierbinte/picant
KV-P+
Țesuturi:plasmă, sînge, mușchi, grăsime, schelet, măduvă și nervi.
Sisteme: urinar, respirator, nervos, digestiv
Acțiuni: diuretic, diaforetic, stimulent, carminativ, analgezic, dezinfectant, bactericid
Indicații: hidroptizie, edeme, sciatică, lumbago, artrite, reumatism, încheieturi umflate și inflamate, diabet, digestie slabă, sistem imun deficitar, dismenoree.
Precauții: nefrită acută, cistită, sarcină.
Preparare: infuzie, pulbere (250-500 mg), pastă

Ienupărul este una dintre cele mai bune diuretice recomandate pentru constituții de tip Vata, elimină excesul de Vata și ajută digestia. Au de asemenea efect pozitiv pentru Kapha, dar agravează Pitta, astfel încît trebuie combinate cu alte diuretice cu precauție. De obicei se combină cu diuretice calmante, cum ar fi nalba și colțul babei, pentru a echilibra proprietățile iritante ale ienupărului. Ca pastă, ele pot fi aplicate extern pentru dureri artritice și inflamații articulare. Acțiunea lor purificatoare se extinde și în profunzime la nivelul aurei și a corpurilor subtile, pentru că ajută nu numai la distrugerea bacteriilor rezistente, ci și a influențelor astrale negative.

LEMNUL DULCE

Glycyrrhiza glabra; Leguminosae

(E) Licorice
(S) Yashti Madhu, **băț de miere**
(C) Gan cao

Partea utilizată: rădăcina
Efecte energetice:dulce, amar/rece/dulce
VP-K+ (utilizat pe termen lung)
Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor
Sisteme: digestiv, respirator, nervos, reproducător, excretor
Acțiuni: calmant, expectorant, tonic, regenerant, laxativ, sedativ, emetic.
Indicații: tuse, răceli, bronșite, gît iritat, laringite, ulcere, hiperaciditate, urinare dureroasă, dureri abdominale, debilitate generală.
Precauții: valori mari ale lui Kapha, edeme; inhibă absorbția calciului și a potasiului, contraindicat în osteoporoză; hipertensiune (determină creșterea cantității de apă din jurul inimii).
Preparare:decoct, decoct cu lapte, pulbere (250-500 mg), ghee.

Lemnul dulce are efect expectorant, lichefiind mucusul și astfel ajutînd la eliminarea acestuia din corp. în doze mari este un bun emetic, pentru curățarea plămînilor și stomacului de Kapha. Este un laxativ, moderat, care calmează și tonifică membranele mucoase, eliminînd spasmele musculare și reducînd inflamațiile. Gustul său atenuează aroma dezagreabilă a altor plante și ajută la armonizarea calităților acestora, contracarînd calitățile de fierbinte și urscat și reducînd toxicitatea acestora.

Pentru răceli și afecțiuni respiratorii, se folosește în combinație cu ghimbirul proaspăt, împreună cu ghimbirul și cardamon, este un tonic dentar. Este un aliment cu efect restaurator și regenerant. Datorită calităților sale sattvice, calmează mintea și hrănește spiritul. Hrănește creierul și crește cantitatea de lichid cranian și cerebrospinal,

determinînd o stare de mulţumire interioară (satisfacţie interioară) şi armonie. Are de asemenea efect asupra vocii, vederii, părului şi tenului şi conferă forţă (vigoare).

LUCERNA

Medicago sattiva; Leguminosan,

(E) Alfalfa

Partea utilizată: planta
Efecte energetice:astringent, **dulce/rece/pican**
PK-V+
Ţesuturi: plasmă, sînge
Sisteme: circulator, urinar.
Acţiuni: detoxifiant, diuretic, antipiretic, **hemostatic**
Indicaţii: ulcere, edeme, artrite, lipsă de vitamine **sau minerale**
Precauţii: valori mari ale lui Vata
Preparare: infuzie, pulbere (250 mg-1 g).

Lucerna este o plantă utilizată ca suplement mineral natural şi vitaminic. Ea conţine minerale organice, calciu, magneziu, fosfor şi potasiu, şi aproape toate vitaminele cunoscute. Are totodată un conţinut bogat în clorofilă. Se combină bine cu alte plante care sînt folosite ca suplemente naturale, cum ar fi păpădia, coada calului, urzica şi pătrunjelul.

Ea nu este total tonică sau nutritivă în sensul Ayurvedic, pentru că nu furnizează ea însăşi substratul necesar creşterii ţesuturilor. Acţiunea sa este de purificare şi detoxificare. Are un efect uscat care poate să agraveze Vata, amplificînd emacierea. în asemenea cazuri, este bine să fie luat doar ocazional, sau să fie echilibrat de tonice nutritive mai-puternice.

Este un purificator al sîngelui de efect moderat, şi o bună băutură utilizată pentru constituţiile Pitta (şi, de asemenea, într-o măsură mai mică pentru constituţiile Kapha).

LUMÎNĂRICĂ

Verbascum thapsus; Scrophulariaceae

(E) Mullein

Partea utilizată: planta, florile
Efecte energetice: amar, astringent,
PK-V+ .
Ţesuturi: plasmă, sînge, măduvă şi nervi.
Sisteme: respirator, nervos, circulator, limfatic.

Acțiuni: expectorant, astringent, balsamic-cicatrizant, antispasmodic, analgezic, sedativ

Indicații: bronșite, astm, febră de fin, dispnee, sinuzită, tuse, hemoragie pulmonară, inflamații ale glandelor, dureri de urechi, oreio^ dureri pe bază nervoasă, insomnie, diaree, dizenterie.

Precauții: valori mari ale lui Vata

Preparare: infuzie (caldă sau rece, bine strecurată), pulbere (250 -500 mg), ulei (flori).

Lumînărica are un efect puternic de înlăturare a congestiei și a proceselor inflamatorii din plămîni și fose nazale. împrăștie acumulările de Kapha, curăță bronhiile și sistemul limfatic. Este un tratament specific în caz de oreion, dureri de urechi și procese inflamatorii ale glandelor. Florile au proprietăți puternic nervine și analgezice, pentru că uleiul lor este un puternic antiinflamator anodin. Florile elimină inflamațiile țesutului nervos și calmează iritațiile.

Se poate prepara un decoct dintr-o uncie de frunze și o pintă de lapte, și se administrează o ceașcă înainte de culcare, pentru a opri tușea și a liniști somnul, perturbat de tuse și congestie.

MAC

Papaver spp.; ***Papaveraceae***

(E) Poppy Seeds

(S) Ahiphena, venin **de șarpe, datorită proprietăților** sale narcotice.

(C) Ying su qiao

Partea utilizată: semințele (nenarcotice)

Efecte energetice: picant, astringent, dulce/fierbinte/dulce

VK-P+

Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, oase, măduvă și nervi.

Sisteme: nervos, digestiv, respirator, circulator.

Acțiuni: astringent, carminativ, antispasmodic, sedativ, analgezic

Indicații: diaree, dizenterie, diareea copilului, dureri abdominale, **absorbție slabă,** tuse, insomnie, dureri pe bază nervoasă.

Precauții: gastrite, colite, valori mari ale lui Pitta .

Preparare: infuzie, pulbere (250 mg-1 g).

Semințele de mac au proprietăți similare cu nucșoara și de obicei cele două plante sînt folosite asociat. Sînt bune astringente ale intestinelor, au proprietăți carminative și stomahice, cresc Agni în timp ce ajută absorbția. Acționează de asemenea asupra

tulburărilor digestive atît cele generate de cauze nervoase ale copiilor cît şi asupra celor generate de un Vata excesiv. Ele fortifică microvilozităţile mucoasei intestinului subţire. Ca şi condiment, sînt antidotul care contracarează proprietatea de a genera gaze intestinale pe care o prezintă legumele ingerate.

Calitatea lor este tamasică. Ele induc somnul, şi pe termen lung, determină lentoare mentală şi afectează starea de conştiinţă, deşi ajută la ameliorarea stărilor de dezechilibru psihologic caracterizate de valori mari ale lui Vata. Ca nervin, se pot asocia cu odoleanul.

1/4 uncie de seminţe de mac pot fi combinate cu o linguriţă de nucşoară şi o linguriţă de pulbere de ghimbir se fierb la foc mic într-o pintă de apă, preparat ce se ia de trei ori pe zi, imediat după mîncare, pentru tulburări digestive de cauză nervoasă. O ceaşcă poate fi de asemenea băută înainte de culcare pentru liniştirea somnului.

MĂCRIŞ

Rumex crispus; ***Polygmsceae***

(E) Yellow Dock
(S) Amla vetasa

Partea utilizată: rădăcina
Efecte energetice: amar, **astringeOt/reçe/picant**
PK-V+
Ţesuturi: plasmă, sînge
Sisteme: circulator, urinar, limfatic
Acţiuni: detoxifiant, astringent, laxativ, antipiretic
Indicaţii: stări toxice ale sîngelui, erupţii ale pielii, glande **Baărite şi inflamate, tumori** glandulare, boli venerice, hemoroizi, aciditate gastrică.
Precauţii: emaciere, valori mari ale lui Vata .
Preparare:decoct, pulbere (250-500 mg).

Măcrişul este un bun purificator al sîngelui şi limfei, rasa şi rasa dhatus; are efect în majoritate stărilor toxice ale sistemului circulator. Este o plantă cu efect major în reducerea stărilor de exces de Pitta, elimină căldura toxică şi vindecă infecţiile, eliminînd durerea şi inflamaţia. Conţine mari cantităţi de fier capabile să ajute în procesul hematopoezei, dar este folosit în principal pentru anemii de tip Pitta (în care bila slăbeşte sîngele). în anemia de tip Vata, în care sîngele e caracterizat prin calităţile rece şi uscat, va cauza doar agravare. Măcrişul are de asemenea efect în purificarea şi ameliorarea circulaţiei cerebrale.

Se asociază cu reventul (denumit de asemenea amla vetasa în sanscrită), care are proprietăţi asemănătoare, dar este un purgativ mai puternic. Măcrişul şi reventul asociate,

și împreună cu alte plante, pot fi utilizate cu eficiență în purgațiile terapeutice (virechana), pentru a rezolva cauza reală care a determinat acumulările Pitta.

MENTA

Mentha spp.; Labiatae

(E) Mint
(S) Phudina
(C) Ba He

Partea utilizată: planta
Energia: picant/(puțin) rece/picant
PK-V+ (în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă osoasă-și nervi
Sisteme: respirator, nervos, digestiv, circulator
Acțiuni: stimulent, diaforetic, carminativ, nervin, analgezic
Indicații: răceli, febră, afecțiuni ale gîtului, **laringite, otalgie, tulburări digestive,** agitație nervoasă, dureri de cap, dismenoree
Precauții: friguri severe, neurastenie
Mod de preparare: infuzie (nu se fierbe), pulbere (250-500mg)

Cele 3 soiuri principale de mentă sînt: Mentha piperita (menta bună sau izmă), Mentha spicata (iarba creață) și Mentha arvensis (Horsemint, care este mai des întîlnită în India și de asemenea o mentă sălbatică nativă din vestul S.U.A.). Ele au o slabă acțiune calmantă asupra nervilor și digestiei, care ajută la relaxarea corpului și la clarificarea minții și a simțurilor, de unde și răspîndita lor popularitate și utilizarea lor pe scară largă.

Ele sînt diaforetice slabe, cu efect de răcire (diaforetice reci), utilizate în răcelile comune și în congestii, ca și în complicațiile lor. Mentha piperita are cel mai puternic efect stimulant și este cea mai bună pentru a îmbunătăți digestia. Mentha spicata are un efect mai relaxant și are o acțiune diuretică mai bună (inflamații ale tractului urinar). Mentha arvensis (Horsemint) are calități antispasmodice mai puternice, fiind utilizată în menstruațiile dificile. Alte soiuri de mentă cum ar fi cătușnica sau iarba mîței (Catnip), au calități similare, dar nu toate soiurile de mentă sînt plante cu energia "rece". Unele cum ar fi cimbrișorul (Thyme) sînt "fiebinți". Dar majoritatea lor nu sînt excesiv de fierbinți sau excesiv de reci. Menta conține mari cantități din elementul subtil eter, ale cărui acțiuni sînt calmante, răcoritoare, de purificare și de expansiune (dilatare). Din cauza acestei componente eterice, ele ajută la eliminarea tensiunilor mentale și emoționale cît și a congestiilor. Natura lor este sattvică. Acțiunea lor asupra corpului este blîndă și nu este destul de puternică pentru afecțiunile acute sau severe. Ele sînt

utilizate de obicei în combinație cu alte plante, avînd un rol auxiliar, de a armoniza amestecul, sau sînt folosite ca Anupanas.

MIRT

Commiphora myrrha; Burseraceae

(E) Myrrh
(S) Boia
(C) Mu yao

Partea utilizată: rășina
Efecte energetice: amar, astringent, **picant, dulce/fiftijaițțe/pîcarrt**
KV-P+(în exces)
Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor
Sisteme: circulator, reproducător, nervos, limfatic, respirator,.
Acțiuni: detoxifiant, emenagog, astringent, expectorant, antispastic, regenerant, analgezic, antiseptic
Indicații: amenoree, dismenoree, menopauză, tuse, astm, bronșite, artrite, reumatism, leziuni traumatice, suprafețe ulcerate, anemie, pioree
Precauții: valori mari ale lui Pittta .
Preparare: infuzie, pulbere (250 mg-1 g), pilule, pastă

Mirtul este una dintre cele mai vechi și mai faimoase plante utilizate împotriva degenerării, determinînd reversibilitatea procesului de îmbătrînire și regenerarea corpului și minții. Este asociată cu guggul din medicina Ayurvedică, care este o importantă rasayana. Similar, mirtul este un regenerant pentru Vata și Kapha, dar are o acțiune specială mai ales asupra sîngelui și sistemului reproducător feminin; guggul are o puternică acțiune mai ales asupra nervilor. Mirtul determină mobilizarea sîngelui vechi, stagnant din uter și ajută la formarea noilor țesuturi. Catalizează vindecare leziunilor și oprește durerea. Ajută de asemenea la eliminarea emoțiilor reprimate, iar acțiunea sa purificatoare se extinde și la nivelul corpurilor subtile.

Mirtul are puteri tonice, stimulente și regenerante, împreună cu puternice efecte de detoxificare. De aceea, este o plantă mai puternică și mai echilibrantă decît piciorul cocoșului sau alte plante detoxifiante amare, care slăbesc corpul atunci cînd sînt utilizate pe termen lung. în schimb, în condiții acute nu este la fel de eficient ca celelalte.

Tămîia sau Olibanum, Boswellia carterii, au proprietăți asemănătoare, dar un efect ceva mai puternic asupra plămînilor și sistemului nervos.

Ca tonic general pentru Vata sau Kapha sau pentru sistemul reproducător feminin, se iau 2 capsule de mirt "00" de trei ori pe zi.

MOLOTRU (SCHINDUF)

Trigonella foenumgraeceum; Leguminosae

(E) Fenugreek
(S) Methi
(C) Hu Iu ba

Partea utilizată: seminţe
Efecte energetice: amar, picant, dulce/fierbinte/picant
VK-P+
Ţesuturi: plasmă, sînge, măduvă şi nervi, reproducător
Sisteme:dígestiv, respirator, urinar, reproducător
Acţiuni: stimulent, tonic, expectorant, regeneram, afrodisiac, diuretic
Indicaţii: dizenterie, dispepsie, tuse cronică, alergie, bronşită, gripă, convalescenţă, edeme generalizate (hidroptizie), dureri de dinţi, neurastenie, sciatică, artrită
Precauţii: sarcină (poate cauza avortul, deoarece provoacă hemoragie vaginală), valori mari ale lui Pittta .
Preparare: decoct, pulbere (250 mg-1 g), pastă, fiertură (terci).

Molotrul este un bun aliment vegetal pentru convalescenţă şi debilitate, în special cea a sistemului, nervos, respirator şi reproducător. Sub formă de fiertură, va determina creşterea lactaţiei şi a părului. Pasta din seminţe poate fi utilizată extern pentru abcese, furuncule, ulceraţii şi răni nevindecabile. Asociat cu odoleanul, este folosit ca tonic nervos. Ca aromă pentru amplificare digestiei, se poate combina cu curry. Semitele încolţite sînt un medicament vegetal pentru indigestie, hipofuncţia ficatului şi debilitate seminală. Ca tonic, se ia cîte o linguriţă de pulbere zilnic, încălzită într-o cană de lapte.

MUŞCHI IRLANDEZ

Chondrus crispus; Algae

(E) Irish Moss

Partea utilizată: toată planta
Efecte energetice:sărat, dulce, **astringent/fierbilrte/dulce**
VP-K+ sau Ama + (în exces).
Ţesuturi: plasmă, muşchi, grăsime
Sisteme: respirator, urinar
Acţiuni: tonic nutritiv, calmant, expectorant, emolient
Indicaţii: tuse, bronşită, tuberculoză, mărirea glandelor (tiroidă, **limfă şi prostată),** convalescenţă, debilitate, vîrstă înaintată, piele uscată sau ridată

Precauţii: valori mari ale lui Ama, congestie.
Preparare: infuzie, decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g), pastă

Muşchiul irlandez, ca şi alte alge, cum ar frvarecul şi algele comestibile, sînt alimente vegetale care acţionează în conflitii de deficienţă, convalescenţă, îmbătrinire, valori mari ale lui Vata şi insuficienţă hormonală, în special tiroidiană. Are un efect restaurator şi regenerant pentru rasa, ţesutul plasmei, determinînd creşterea cantităţii lichidelor fundamentale ale corpului şi îmbogăţindu-le cu minerale. Planta înmoaie, fluidifică şi ajută la eliminarea depozitelor uscate (acumulărilor) de Kapha şi Ama din plămîni. Prin calmarea şi hrănirea glandelor, reduc umflăturile şi inflamaţiile. Are efecte (interne şi externe) asupra calmării'suprafeţelor sau membranelor inflamate şi uscate.

1/2 uncie de plantă fierte la foc mic într-o pintă de apă, în două administrări, zilnic în timpul convalescenţei, după boli de plămîni severe.

MUŞEŢEL

Matricaria chamomilla (Ger.);
Arthemis nobilis (Rom.);
Compositae

(E) Chamomile

Partea utilizată: flori, planta
Efecte energetice: amar, picant/rece/picant
KP-V+ (în exces)
Ţesuturi: plasmă, sînge, muşchi, măduvă şi nervi.
Sisteme: respirator, digestiv, nervos
Acţiuni: diaforetic, carminativ, nervin, antispasmodic, analgezic, emenagog, emetic
Indicaţii: dureri de cap, indigestie, probleme digestive şi nervoase ale copiilor, colici, inflamaţii ale ochilor, icter, amenoree, dismenoree
Precauţii: dozele mari sînt emetice şi pot agrava Vata.
Preparare: infuzie (caldă sau rece), pulbere (250 mg-1 g), pastă

Muşeţelul este un ceai popular, cu multe efecte terapeutice. în cantităţi moderate este recomandat pentru toate tipurile de constituţii, şi este bun în special pentru Pitta. Ajută la eliminarea bilei, durerilor de cap de origine digestivă, eliminarea congestiilor sîngelui şi are efect emenagog. Este o plantă sattvică cu un efect echilibram emoţional, sedează durerile nervoase şi întăreşte vederea.

În asociaţie cu puţin ghimbir proaspăt, devine o băutură perfect echilibrată şi contracarează orice efect emetic care ar putea să apară. Extern, poate fi folosit ca loţiune pentru spălarea ochilor sau cataplasmă pentru dureri nervoase. Pentru cele mai multe

dintre scopurile medicale, acțiunea sa este moderată și servește de obicei ca plantă asociată (adjuvant).

NALBĂ MARE

Althea officinalis; Malvaceae

(E) Marshmallow

Partea utilizată: rădăcina
Efecte energetice: dulce/rece/dulce
VPK= (poate crește Kapha sau Ama în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, măduvă și nervi, reproducător.
Sisteme: respirator, urinar, digestiv, nervos
Acțiuni: tonic nutritiv, regenerant, calmant, expectorant, emolient, diuretic, balsamic-cicatrizant, laxativ
Indicații: tuse, tuse convulsivă, laringită, bronșită, inflamații ale rinichilor și a vezicii, infecții sau hemoragii, erupții ale pielii, mastite, malnutriție, arsuri, reumatism.
Precauții: malabsorbția
Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g), pastă

Nalba mare conține mari cantități de mucilagiu de bună calitate, și poate că este cel mai bun tonic nutritiv (intern) și emolient calmant (extern) în fitoterapia vestică. El are un efect regenerant pentru Pitta, plămîni și rinichi și de asemenea tonifiant pentru Vata. Calmează inflamațiile, alină pielea și membranele mucoase și simultan purifică și regenerează elementul Apă în interiorul corpului. Ajută totodată la vindecarea rănilor cronice și a țesuturilor necrotice.

Datorită proprietății sale puternice de extragere, poate fi folosită extern ca și cataplasmă pentru inflamații sau infecții. Ca regenerant, se folosește ca decoct cu lapte și o mică cantitate de ghimbir. Ca tonic pulmonar, se combină cu lemnul dulce și rădăcina de iarbă mare. Este un bun calmant și armonizează amestecurile de plante în cadrul oricărei formule diuretice; iar pentru calmarea tusei se combină bine cu cimbrișorul.

Nalba sălbatică se poate folosi într-o manieră similară, deși pentru o acțiune tonică puternică sînt necesare rădăcini mai mari. Pentru plantele indiene asociate și ierburi cu efecte similare vezi bala (nalba indiană).

NUCȘOARA

Myristica fragrans; Myristicaceae

(E) (Nutmeg)
(S)Jatiphala
(C) Rou dou kou
Partea utilizată: **sămînța/fnictul**

Efecte energetice: picant/fierbinte/picant
VK-P+
Țesuturi: plasmă, mușchi, măduvă și nervi, reproducător
Sisteme: digestiv, nervos, reproducător
Acțiuni: astringent, carminativ, sedativ, nervin, afrodisiac, stimulent
Indicații: absorbție slabă, dureri și distensie abdominală, diaree, dizenterie, **gaze** intestinale, insomnie, tulburări nervoase, impotență
Precauții: sarcină, valori mari ale lui Pitta
Preparare: infuzie (a nu se fierbe), decoct cu lapte, pulbere (250-500mg)

Nucșoara este una dintre cele mai bune mirodenii (condiment) pentru creșterea absorbției, mai ales în intestinul subțire. în acest scop, se combină bine cu cardamonul și ghimbirul. în combinație cu laptele bătut, ajută asimilația și oprește diareea. Reduce valorile mari ale lui Vata situate în intestinul gros și sistemul nervos. Este unul dintre cele mai bune medicamente care calmează mintea. Pentru aceasta, poate fi luat în doze de 500 mg. în lapte cald înainte de culcare pentru un somn liniștit. Are o calitate tamasică, oarecum asemănătoare cu semințele de mac, dar în exces determină o stare de lentoare mentală.

Acționează asupra incontinenței urinare și ejaculării precoce. Elimină de asemenea spasmele musculare, mai ales cele ale abdominale.

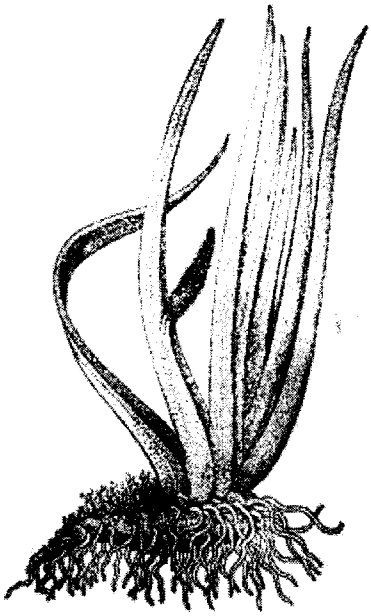
OBLIGEANĂ (RĂDĂCINĂ DE)

Acorus Calamus; Araceae

(E) Calamus root (sweet flag)
(S) Vacha ad litteram înseamnă "vorbind", **puterea** cuvîntului, a inteligenței, sau exprimarea Sinelui, pe care această plantă le **stimulează.**
(C) Shi Chang Pu
Partea utilizată: rizomi
Energia: picant, amar, astringent/fierbinte/picant
VK-P+
Țesuturi: plasmă, mușchi, gră-sime, măduva oaselor și nervi, repro-ducător
Sisteme: nervos, respirator, digestiv, circulator, reproducător
Acțiuni: stimulant, regenerant, expectorant, decongestionant, nervin, antispasmodic, emetic
Indicații: răceli, tuse, astm, dureri de cap cauzate de afecțiuni ale sinusurilor, sinuzite, artrite, epilepsie, șoc, comă, pierderea memoriei, surditate, isterie, nevralgie
Precauții: tulburări hemoragice, inclusiv epistaxisul, sîngerări, hemoroizi
Mod de preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250-500mg), pastă

Obligeana se află curent sub restricțiile impuse de F.D.A. și nu se recomandă pentru uzul intern, fiind considerată a fi toxică. Cu toate acestea ea a fost utilizată în Ayurveda de multe mii de arii, fiind una din cele mai recunoscute plante ale anticilor înțelepți vedici. Este un regenerant pentru creier și pentru sistemul nervos, pe care le purifică și le revitalizează. în acest context este de asemenea un regenerant pentru Vata și secundar pentru Kapha. Curăță canalele subtile de toxine și obstrucții. Stimulează circulația cerebrală, crește sensibilitatea, ascute memoria și amplifică conștiința.

Fig. 8 OBLIGEANĂ



Este o plantă sattvică și reprezintă una din cele mai folositoare plante pentru minte, alături de BRAHMANI (GOTU-KOLA), cu care se poate combina în acest scop. Ajută de asemena la transmutarea energiei sexuale și hrănește Kundalini.

Poate fi aplicată și extern sub formă de pastă, la nivelul frunții, pentru durerile de cap, sau folosit în caz de articulații dureroase artritice. Probabil este cea mai bună plantă în administrarea pe cale nazală, utilizată în congestii nazale, polipi nazali și reviîalizează în mod direct Prana. în cantități mari are efect emetic. Pentru a contracara calitățile ei emetice, în utilizarea generală a plantei se poate combina cu părți egale din ghimbir proaspăt (cîte 2 grame de obligeana și respectiv cîte 2 grame de ghimbir la o ceașcă de apă, la care se adaugă puțină miere).

Pulberea se poate administra pe cale nazală, în doze mici, fiind un remediu simplu, dar eficace, administrat celor aflați în stare de șoc sau comă.

ODOLEAN

Valerianaspp.; Valeriaaaceae

(E) Valerian
(S) Tagara

Partea utilizată: rizomul
Efecte energetice: amar, p *i,* dulce, astringent/fiecbinte/picaiit
VK-P+ (în exces).
Țesuturi: plasmă, mușchi, luvă și nervi

Sisteme: respirator, nervos, digestiv

Acțiuni: nervin, antispasmodic, carminativ, sedativ

Indicații: insomnie, isterie, delir, nevralgie, convulsii, epilepsie, vertij, tuse nervoasă, dismenoree, palpitații, migrene, boli cronice de piele, flatulențe, colici.

Precauții: dozele mari produc paralizie (contractă Vata).

Preparare: decoct (fiert la foc mic), pulbere (250 mg-1 g)

Odoleanul este una dintre cele mai bune ierburi recomandate pentru tulburări nervoase de tip Vata. Elimină Ama din intestinul gros, sînge, încheieturi și nervi, și, de asemenea, curăță canalele nervoase de acumulările Vata. în același timp, datorită marilor cantități din elementul Pămînt pe care le conține, elimină vertijul, leșinul și isteria. Odoleanul calmează spasmele musculare și durerile menstruale. Oprește fermentația din tractul gastrointestinal și are rol calmant special asupra sistemului reproducător feminin. Datorită calității sale tamasice, utilizarea excesivă poate determina o stare de lentoare mentală.

Este eficient în combinație cu obligeana, care echilibrează proprietatea sa de "greu" care caracterizează odoleanul. Pentru somn, se iau una sau două linguriță de pulbere cu apă caldă.

în Ayurveda se folosește o plantă înrudită cu odoleanul, Jatamamsi (Nardostachys sau Valeriana jatamamsi), de asemenea numită nard indian. Ea este dulce, amară și astringentă, energie rece și efect post digestiv picant. Ajută la echilibrarea tuturor celor trei doshas. Are aceleași proprietăți sedative ca odoleanul, dar este o plantă superioară pentru că fortifică mintea și dezvoltă capacitatea de conștientizare a realității. Este eficientă în combinație cu gotu-kola, scorțișoară sau camfor.

PĂDUCEL (BOABE DE)

Crataegus ***oxychanta; Rosaceae***

(E) Hawthom

(C) Shan sha

Partea utilizatâ:fruct

Efecte energetice: **acru/fierbinte/acru**

V-P+K+ (în exces).

Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi

Sisteme: circulator, digestiv

Acțiuni: stimulent, carminativ, vasodilatator, antispasmodic, diuretic

Indicații: slăbirea inimii, arterioscleroză. insuficiență valvulară, hipertensiune, palpitații, cheaguri de sînge, insomnie, alimente care stagnează în tractul digestiv, tumori abdominale

Precauții: ulcere, colite

Preparare: decoct, pulbere (250 mg-1 g)

Boabele de păducel sînt reprezentative pentru puterea stimulatoare a ierburilor acre atît pentru circulaţie cît şi pentru digestie. Au o acţiune specială asupra inimii, întărind muşchiul inimii şi determinînd longevitate. Este recomandată pentru stări ale inimii de tip Vata, cum ar fi palpitaţiile nervoase, sau afecţiuni ale inimii caracteristice vîrstnicilor (vîrsta lui Vata), cum ar fi colesterolul şi arterioscleroza.

Pentru o bună digestie, ajută la înlăturarea maselor de alimente acumulate (stagnante în tractul digestiv) sau chiar a tumorilor tractului gastrointestinal. Dacă este utilizată în exces, determină creştere ponderală şi agravarea lui Kapha. Va agrava de asemenea cele mai multe din bolile de inimă de tip Pitta şi în general va agrava acele stări ale corpului care sînt caracterizate prin calitatea "fierbinte".

Preapararea poate fi făcută sub formă de tinctură sau vin medicinal, datorită afinităţii pentru alcool. Pentru fortificarea muşchilor inimii, se pot combina cu alte tonice cardiace cum ar fi cantităţi mici de cardamon şi scorţişoară. 1/2 uncie de boabe de păducel se fierbe la foc mic într-o pintă de apă timp de 20 minute împreună cu o linguriţă de scorţişoară şi se administrează de trei ori pe zi, după mîncare, îndulcit cu miere, pentru efect tonic cardiac.

PĂPĂDIE

Taraxacum officinalis; Composfae

(E) Dandelion
(C) Pu gong ying

Partea utilizată: rădăcina, planta
Efecte energetice: amar, dulce **/rece/picant**
PK-V+
Ţesuturi: plasmă, sînge
Sisteme: circulator, digestiv, urinar, limfatic
Acţiuni: detoxifiant, diuretic, litotriptic, laxativ, tonic **amar**
Indicaţii: afecţiuni ale ficatului, icter, pietre în vezica biliară, glande limfatice congestionate, inflamaţii ale sînilor, cancerul sinilor, hepatită, diabet, edeme, ulcere.
Precauţii: valori mari ale lui Vata
Preparare: decoct (rădăcină), pulbere (250 mg-1 g), pastă

Păpădia are efect detoxifiant pentru stări Ama şi Pitta. Se foloseşte în mod specific pentru afecţiunile sînilor şi glandelor mamare, inflamaţii **ale** sinilor, tumori, chisturi, lipsa lactaţiei, glande limfatice inflamate. Curăţă şi purifică ficatul şi vezica biliară şi împrăştie Pitta şi bila acumulate şi stagnante.

Rădăcina de păpădie se combină cu rădăcină de cicoare sau rădăcina de brustur, ca sirop cu efect anti-Pitta (1/4 uncie din fiecare plantă se fierb la foc mic, într-o pintă de apă, 20 de minute, şi se administrează de trei ori pe zi, în timpul mesei). Acţiunea ei este similară cu a plantei indiene bhringaraj, care are un efect tonic şi nervin mai puternic, şi de aceea o poate substitui. Păpădia este eficientă ca detoxifiant în cazul unor diete cu carne sau supraconsum de grăsimi şi prăjeli.

PĂTLAGINA

Plantago psyllium; Plantaginaceae

(E) Psyllium
(S) Snigdhajira
Partea utilizată: seminţe, păstăile
Efecte energetice: dulce, astringent/rece/dulce
PV-K şi Ama +
Ţesuturi: plasmă, sînge
Sisteme: excretor, digestiv
Acţiuni: laxativ, calmant, emolient, astringent, expectorant
Indicaţii: constipaţie cronică, diaree şi dizenterie cronică, colite, catar, uretrite, cistite, gastrite, ulcere.
Precauţii: poate conduce la congestii şi stagnări ale **alimentelor în tractul** gastrointestinal
Preparare: infuzie, pulbere (500 mg-2 g), pastă

Seminţele de pătlagină sînt poate cele mai bune laxative lubrefiante şi de volum (de la o linguriţă la 1/2 uncie de seminţe în apă, în funcţie de severitatea afecţiunii. A nu se exagera). Seminţele se umflă cu mucilagiul în intestinul gros, care absoarbe bacteriile şi toxinele, calmează membranele mucoase inflamate şi determină umezeală care va corecta uscăciunea (determină un efect "umed" care va corecta starea caracterizată prin calitatea "uscat"). Cu toate acestea, ele pot cauza dureri intestinale. în acest caz, seminţele de pătlagină se înlocuiesc cu păstăi (capsule) de pătlagină, care le sînt superioare din punct de vedere terapeutic, sau se echilibrează cu ierburi aromatice cum ar fi ghimbirul sau feniculul. Calitatea de "greu" a patlaginei tinde să reducă Agni, şi pentru tratamente de lungă durată se recomandă echilibrarea sa cu un stimulent digestiv.

Pătlagina poate fi luată împreună cu lapte bătut, pentru diaree, şi cu lapte cald în constipaţii. Pulberea poate fi utilizată extern ca şi cataplasmâ pentru iritări ale pielii şi pentru dureri reumatice, datorită efectului calmant.

PĂTRUNJEL

Petroselinum spp.; Umbelliferae

(E) Parsley

Partea utilizată: planta, rădăcina, semințele
Efecte energetice: picant, amar (planta); dulce, amar (rădăcina)/(puțin) fierbinte/ picant
KV-P+ (în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi
Sisteme: urinar, digestiv, reproducător feminin
Acțiuni: diuretic, litotriptic, emenagog, laxativ, carminativ, antispasmodic
Indicații: hidroptizie, edeme, inflamații ale glandelor, inflamații ale sinilor, amenoree, dismenoree, pietre în vezica biliară, calculi renali, lumbago, sciatică.
Precauții: inflamații acute ale rinichilor sau ale sistemului reproducător feminin, valori mari ale lui Pitta.
Preparare: infuzie (plantă și semințe), decoct (rădăcină), suc (plantă), pulbere (250-500 mg)

Pătrunjelul are un conținut bogat de minerale, vitamine și fier, fiind un bun suplement vegetal nutrițional. Este un bun diuretic, cu efect moderat "fierbinte", care este eficient în multe stări de răceală și slăbire, în care majoritatea diureticelor sînt contraindicate. Are deasemenea și o acțiune emenagogă eficientă, provoacă menstruația, elimină durerile și migrenele premenstruale, dispersează acumulările de apă din perioada premenstruală din abdomen, picioare și sîni. Ajută totodată la eliminarea pietrelor de la rinichi și din vezica biliară. Datorită energiei sale fierbinți, trebuie utilizat cu grijă în stări inflamatorii și iritante ale rinichilor. în asemenea cazuri este necesar să fie echilibrat combinîndu-l cu nalba mare. Reduce valorile mari ale lui Kapha și obstrucțiile lui Vata.

Sucul proaspăt (2 linguriță) poate fi luat zilnic pentru fortificarea rinichilor și a uterului. Pătrunjelul are o acțiune similară, dar mai moderată decît ienupărul (boabele de ienupăr).

PELINARIȚĂ

Artemesia vulgaris; Compositae

(E) Mugwort
(S) Nagadamani
(C)Aiye

Partea utilizată: planta
Efecte energetice: picant, amar/fierbinte/picant
VK-P+ (în exces)
Țesuturi: piele, sînge, mușchi, măduvă și nervi

Sisteme: circulator, reproducător feminin, nervos, digestiv, respirator.

Acțiuni: emenagog, antispasmodic, hemostatic, diaforetic, antihel-mintic, antiseptic

Indicații: dismenoree, menoragie, infertilitate, prevenirea avortului spontan (pierderilor de sarcină), sciatică, convulsii, isterie, epilepsie, depresie, extenuare nervoasă, insomnie, gută, reumatism, infecții fungice

Precauții: valori mari ale lui Pitta, infecții și inflamații uterine

Preparare: infuzie (a nu se răsfierbe), pulbere (250-500 mg)

Multe din ierburile din specia Artemesia sînt utilizate pe scară largă în întreaga lume, pelinarița, pelinul, lemnul domnului (southern-wood) și salvia preeriilor (sage-brush) din regiunea Mărelui Bazin.Toate aceste ierburi posedă proprietăți de plante aromatice. Efectele lor se repartizează astfel: pelinarița este mai bun emenagog; pelinul omoară viermii și fortifică digestia; și salvia preeriilor este un mai bun diaforetic. Au un efect bun în special asupra stărilor sama Vata, cum ar fi artritele sau asupra stărilor nervoase cauzate de un Vata obstruat.

Pelinarița încălzește abdomenul inferior și fortifică uterul. Este un regulator al menstruației, elimină crampele și migrenele menstruale, și fortifică fetusul. Deschide și purifică canalele (sistemului nervos și circulator), și elimină durerea. Se combină cu ghimbirul și busuiocul cerbilor pentru a provoca o menstruație care a fost blocată prin mecanism nervos (tensiuni nervoase). Extern, poate fi folosită ca loțiuni pentru infecții fungice și de altă natură ale pielii, sau ca spălaturi vaginale (infuzie) pentru infecții vaginale micotice.

PICIORUL COCOSULUI

Hydrastis canadensis; Ranunculaceae

(E) **Golden seal**

Partea utilizată: rizom

Efecte energetice: amar, astringent/rece/picant

PK-V+

Țesuturi: plasmă, sînge

Sisteme: digestiv, circulator, limfatic

Acțiuni: tonic amar, antipiretic, detoxifiant, antibiotic, antibacterian, antiseptic, laxativ

Indicații: icter, hepatită, diabet, obezitate, ulcere, febră infecțioasă, malarie, glande inflamate și crescute în volum, inflamații ale limfaticelor, hemoroizi, eczeme, pioree, menoragie, leucoree

Precauții: emaciere, neurastenie, vertij, debilitate cronică (tratamentul de lungă durată trebuie să includă doze mai mici de 3 gms/zi).

Preparare: decoct, pulbere (100-500 mg), pastă (extern)

Piciorul cocoșului este un bun agent antibiotic, antibacterian și antiseptic. Acționează în sensul distrugerii fungilor care servesc ca agenți de fermentație și bacteriilor din tractul gastrointestinal, și purifică flora. Acțiunea sa detoxifiantă puternică se extinde asupra sistemului circulator. Sedează și regularizează funcționarea ficatului și a splinei, împreună cu metabolismul zahărului și grăsimilor, reducînd toxinele și excesul de țesut din corp. Purifică membranele mucoase și este recomandat pentru toate stările inflamatorii catarale ale membranelor mucoase.

Cu toate acestea, nu este un panaceu pentru toate afecțiunile. Are un impact negativ asupra florei intestinale și are multe din contraindicațiile antibioticelor (este recomandat a se folosi în locul acestora). Este contraindicat în cele mai multe din cazurile de deficiență, unde este indicată o terapie nutritivă.

Pentru febre de origine profundă, se poate combina cu ierburi fierbinți cum ar fi ghimbirul sau piperul negru. Ca astringent, în gargară sau spălaturi orale, poate fi combinat cu mirtul.

Piciorul cocoșului este probabil cea mai puternică plantă anti-Pitta disponobilă în această țară.

PIPERUL NEGRU

Piper nigrum.; Piperaceae

(E) Black pepper

(S) Marich, un nume pentru soare, datorită faptului că conține mari cantități de energie solară.

(C) Hujiao

Partea utilizată: fruct

Efecte energetice: picant/fierbinte/picant

KV-P+

Țesuturi: plasmă, sînge, grăsime, măduvă și nervi

Sisteme: digestiv, circulator, respirator.

Acțiuni: stimulent, expectorant, carminativ, febrifug, antihelmintic

Indicații: indigestie cronică, toxinele intestinului gros, metabolism degeneriat, obezitate, congestia sinusurilor, febră, febră intermitentă, extremități reci.

Precauții: stări inflamatorii ale organelor digestive, valori mari ale lui Pitta

Preparare: infuzie , pulbere (100-500 mg), decoct cu lapte, unt medicinal (ghe^

Piperul negru este unul dintre cei mai puternici stimulenți digestivi, arde Ama și curăță canalul alimentar (energizînd și dinamizînd Agni pentru distrugerea toxinelor și digestia mîncării). Piperul negru poate fi luat pe cale nazală, ca unt medicinal, pentru eliminarea congestiei sinusurilor, durerilor de cap și manifestărilor de crize epileptice. Este un bun antidot pentru alimente reci, cum ar fi castraveții, și pentru exces de alimente crude și salate. Utilizat extern, ajută la coacerea furunculelor determinînd supurarea lor. Preparat în ghee, vindecă suprafețele inflamate, ca în urticarie și erizipel. Combinat cu miere, este un puternic expectoram și curățător de mucus, eliminînd secrețiile. Utilizat excesiv, piperul negru devine iritant datorită proprietății sale rajasice.

SCOARȚĂ DE PORUMBAR (VIȘIN SĂLBATIC)

Prunus spp.; Rosaceae

(E) Wild Cherry Bark
(S) Padmaka
Partea utilizată: interiorul scoarței
Efecte energetice: amar, astringent/rece/dulce
PK-V+ (în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, măduvă și nervi
Sisteme: respirator, nervos, circulator, digestiv
Acțiuni: expectorant, antispasmodic, detoxifiant, astringent
Indicații: tuse, tuse convulsivă, spasme bronșice, palpitații, afecțiuni ale pielii, inflamații oculare.
Precauții: puține, valori mari ale lui Vata
Preparare: decoct, pulbere (250-500 mg), sirop de tuse

Diferitele forme de porumbar, sîmburi de caisă și migdale amare au efect expectorant și antitusiv eficace, datorat prezenței acidului cianhidric, care în cantități mari este toxic. Aceste plante curăță și decongestionează plămînii și limfaticele. Cele care, în plus, sînt și reci, ca porumbarul, își extind acțiunea purificatoare și asupra sîngelui. Sîmburii de caisă și migdalele amare, datorită proprietăților uleioase ale semințelor, au o energie fierbinte, și efecte calmante, emoliente și laxative. Ele opresc tușea provocată de răceli dar au doar o eficacitate moderată în tușea cronică. Acțiunea purificatoare și expectorantă a sîmburilor de caisă determină utilizarea acestora în terapia anti-cancer.

RODIE

Punica granatum; Lythraceae

(E) Pomegranate
(S) Dadima

Partea utilizată: coaja fructului, coaja rădăcinei, fructul

Efecte energetice: astringent, amar (coaja fructului și coaja rădăcinei); dulce, acru (fruct)/rece/dulce

Tipul dulce ameliorează toate cele trei doshe, cel acru poate agrava Pitta; rodia (soiul obișnuit) este de tip dulce și poate determina creșterea lui Ama

Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, măduvă și nervi

Sisteme: digestiv, circulator.

Acțiuni: tonic astringent, detoxifiant, hemostatic, antihelmintic, răcoritor, stomahic

Indicații: viermi (cilindrici, dar mai ales asupra viermilor plați), afecțiuni inflamatorii ale gîtului, ulcere, colite, diaree, dizenterie, prolaps rectal sau vaginal, leucoree, conjunctivită, anemie, bronșită cronică, tuberculoză

Precauții: constipație

Preparare: decoct, pulbere (250-500 mg), suc proaspăt, pastă.

Copacul de rodie este o adevărată farmacie. Coaja rădăcinii este un puternic antihelmintic, luat ca decoct în combinație cu cuișoare, iar din 2 (3) în 2 (3) zile se administrează și un purgativ pentru eliminarea viermilor (un astfel de tratament trebuie prelungit pe o perioadă de 10 zile sau mai mult). Coaja fructului are acțiune astrirogentă și antiinflamatoare la nivelul membranelor mucoase. Sucul proaspăt este un foarte puternic tonic, în special pentru sînge și Pitta.

Pulberea preparată din coaja fructului se utilizează în irigații vaginale în leucoree; iar pasta poate fi utilizată extern pentru leziuni, răni, ulcerații, hemoroizi. Sucul este recomandat pentru a favoriza o mai bună digestie, iar toate părțile au proprietăți stomahice, care pot fi îmbunătățite adăugînd mici cantități de scorțișoară și cuișoare.

REVENT (RUBARBĂ)

Rheum spp.; Polygonaceae

(E) Rhubarb
(S) Amla-vetasa
(C) Da huang

Partea utilizată: rădăcina

Efecte energetice: amar/rece/picant

PK-V+

Țesuturi: plasmă, sînge, grăsime

Sisteme: excretor*, digestiv

Acțiuni: purgativ, detoxifiant, hemostatic, antipiretic, antihelmintic

Indicații: constipație (în special cea care însoțește stările febrile, ulcere sau infecții), diaree și dizenterie (de tip Pitta), icter, afecțiuni ale ficatului, inflamații ale pielii.

Precauţii: sarcină, diaree cronică, friguri, utilizare cu precauţie în caz de hemoroizi (contraindicat pentru tipul Vata)

Preparare: infuzie, pulbere (1 gm ca laxativ, 3 gms ca purgativ)

Reventul este una dintre cele mai bune plante purgative. Are un efect mai puternic decît seminţele de in sau triphala, dar mai scăzut decît siminichia. Are un post-efect astringent care protejează tonusul intestinului gros. Acţionează în toate cazurile de constipaţie şi în diarei febrile sau umed-calde. în cazul pacienţilor slăbiţi sau bătrîni, unde este multă uscăciune în colon, se combină cu lemnul dulce şi laxative dulci de volum, cum ar fi pătlagina sau seminţele de in. Pentru că are tendinţe de provocare a durerilor intestinale, se combină cu ierburi carminative, cum ar fi ghimbirul sau seminţele de fenicul într-un raport de 4 părţi revent la 1 parte de ghimbir, de exemplu.

Reventul are un efect purgativ asupra lui Pitta, bilei, Ama, alimentelor stagnante şi sîngelui stagnant. Acţionează în sensul reducerii greutăţii şi a-l îndepărtării grăsimii. Provoacă puţin greaţa şi de aceea se recomandă să fie consumat încapsulat. Reventul se foloseşte ca remediu sigur şi eficace pentru copii pentru că rareori provoacă iritări dacă este folosit adecvat. Acţiunea sa este întărită în combinaţie cu sarea amară.

RUTĂ

Xanthoxylum spp.; Rutaceae

(E) PricklyAsh
(S) Tumburu
(C) Huajiao

Partea utilizată: sămînţa, scoarţa
Efecte energetice: picant, amar/fierbinte/picant
VK-P+
Ţesuturi: plasmă, sînge, muşchi
Sisteme: digestiv, circulator
Acţiuni: stimulent, carminativ, detoxifiant, antiseptic, antihelmintic, analgezic
Indicaţii: digestie slabă, durere abdominală rece, răceală cronică, lumbago, artrite şi reumatisme cronice, boli de piele, viermi, infecţii micotice (cu microorganisme care produc fermentaţii)

Precauţii: valori mari ale lui Pitta, stări inflamatorii acute ale tractului gastrointestinal, sarcină (pot provocă avort spontan cupierderea sarcinii).

Preparare: infuzie, decoct, ulei medicinal, pulbere (250-500 mg), capsule

Ruta este o plantă cu un puternic efect în distrugerea toxinelor (Ama-pachana). Are rolul de a distruge toxinele tractului gastrointestinal, inclusiv viermii, şi este eficient în

tratarea infecţiilor micotice cu candida, atît în tractul gastrointestinal cît şi în sînge. Are efect bun în special asupra condiţiilor sama Vata şi artritice. Are o. acţiune caldă, stimulentă şi purificatoare asupra sîngelui şi intensifică circulaţia periferică. Elimină durerile abdominale, colicele şi crampele.

Ca agent anti-reumatic, este combinat cu boabele de ienupăr sau cu eucaliptul. Ca agent digestiv, se combină bine cu ghimbirul uscat. Pentru infecţii micotice însoţite de inflamaţii, se combină bine cu plante amare ca piciorul cocoşului. Pentru leziuni, inflamaţii şi boli cronice ale pielii, se combină cu mirtul. Poate fi preparat sub formă de ulei medicinal cu ulei de susan, recomandat pentru masaj antiartritic.

SALVIA

Salvia officinalis; Labiatae

(E) Sage

Partea utilizată: planta
Efecte energetice: picant, amar, SStrtogent%uţfayfifcrbinte/picant
KV-P+(în exces)
Ţesuturi: plasmă, sînge, nervi
Sisteme: respirator, digestiv , nervos, circulator
Acţiuni: diaforetic, expectorant, nervin, astringent, detoxifiant, diuretic, carminativ, antispasmodic
Indicaţii: răceli, gripe, iritaţii ale gîrlului, laringită, adenomegalii, transpiraţii nocturne, spermatoree, căderea părului, disfuncţii nervoase
Precauţii: valori mari ale lui Vata (uscăciune excesivă), mame care alăptează
Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), pulbere (250-500 mg)

Salvia are o acţiune puternică de reducere a secreţiilor excesive ale corpului. Opreşte transpiraţia, în special cea nocturnă. Opreşte (usucă) excesul de mucus din nas şi plămîni, şi totodată salivaţia excesivă. Supresează secreţiile mamare şi opreşte descărcarea seminală. De asemenea, usucă şi vindecă leziunile şi ulceraţiile, şi opreşte hemoragiile. Are efect de reducere a valorilor mari Kapha. Administrată fierbinte, este un bun diaforetic şi expectorant şi este recomandat pentru Kapha şi Vata. Administrată rece, este astringent şi diuretic şi este recomandat pentru Pitta.

Ca efect asupra creierului, sistemului nervos şi creşterii părului, este folosit în combinaţie cu gotu-kola sau bhringaraj. Salvia are o putere specială în eliminarea obstrucţiilor emoţionale din minte şi în redarea calmului şi clarităţii. Ajută la reducerea dorinţei excesive şi a pasiunilor excesive. Este cunoscută pentru efectul ei specific calmant cardiac.

Este eficientă ca gargară pentru gît iritat şi o bună loţiune pentru îngrijirea leziunilor care sîngerează.

SANTAL

Santalum album; Santalaceae

(E) Sandalwood
(S) Chandana
Partea utilizată: lemnul şi uleiul volatil
Efecte energetice: amar, dulce, astringent/rece/dulce
PV-K sau Ama + (în exces)
Ţesuturi: plasmă, sînge, muşchi, măduvă şi nervi, reproducător
Sistemexirculator, nervos, digestiv$_k$
Acţiuni: detoxifiant, hemostatic, antiseptic, antibacterian, carminativ, sedativ, răcoritor.
Indicaţii: boli ale ochilor, cistite, uretrite, vaginite, dermatite acute, zona zoster, bronşite, palpitaţii, gonoree, insolaţie.
Precauţii: valori mari ale lui Kapha, congestii pulmonare severe
Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), decoct, pulbere (250 mg-1 g), ulei medicinal

Santalul răcoreşte şi calmează corpul şi mintea, datorită influenţei sale.care se extinde peste sistemele circulator, digestiv, respirator şi nervos: Elimină febra, setea, senzaţia de arsură şi opreşte transpiraţia. Cîteva picături de ulei de santal aplicate pe locul celui de-al treilea ochi vor elimina căldura şi setea, şi de asemenea vor fi eficiente pentru stări febrile şi expuneri prelungite la soare.

Santalul determină trezirea inteligenţei. Prabhava sa este să ajute deschiderea celui de al treilea ochi, să amplifice devoţiunea şi să favorizeze înclinaţia spre meditaţie. De asemenea, ajută în transmutarea energiei sexuale.

Santalul, care este un bun aditiv pentru toate formulele de combinare, reduce febra; este eficient pentru cele mai multe din stările inflamatorii şi pentru purificarea sîngelui. Extern, uleiul sau pasta pot fi folosite pentru majoritatea rănilor infectate sau ulceraţiilor infectate. în concluzie, pe scurt, santalul este un bun medicament anti-Pitta.

Un ulei puternic de santal poate fi obţinut prin combinarea a 4 uncii de pulbere de santal cu o pintă de apă rece, şi se lasă să stea peste noapte, la care se adaugă apă pînă la o pintă de ulei de cocos şi tot acest amestec este încălzit la foc domol (nu fiert) pînă cînd toată apa se evaporă.

SARSAPARILA

Smilaxspp.; *Liliaceae*

(E) Sarsaparilla

(S) Dwipautra
(C) Tu fu ling
Partea utilizată: rizom
Efecte energetice: amar, dulce/(puțin) rece/dulce
PV-; nu determină creșterea lui Kapha
Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă și nervi, reproducător
Sistemexirculator, urinar, reproducător, nervos
Acțiuni: detoxifiant, diuretic, diaforetic, antispasmodic, antisifilitic, antireumatic
Indicații: boli venerice, herpes, boli de piele, artrite, reumatism, gută, epilepsie, demență, boli cronice nervoase, distensie abdominală, gaze intestinale, debilitate, impotență, urină tulbure.
Preparare: decoct, pulbere (250 mg-1 g), pastă, decoct cu lapte

Sarsaparila purifică tractul uro-genital, eliminînd infecțiile și inflamațiile. Pe lîngă efectul purificator al sîngelui, de asemenea ameliorează Agni și ajută la dispersarea acumulărilor de Vata din intestin. Acțiunea sa purificatoare se extinde și la nivelul sistemului nervos, eliminînd din minte emoțiile negative; din această cauză, este folosit în multe afecțiuni nervoase. Efectul diaforetic și purificator al sîngelui este util în inflamațiile reumatismale.

Pentru afecțiuni ca herpes și bolile venerice, se poate combina cu gențiana. Stimulează producerea de hormoni sexuali și are o acțiune tonică asupra organelor sexuale. Pentru purificarea sîngelui, se va combina cu rădăcina de brustur. Extern, poate fi folosit ca loțiune pentru leziunile sau herpesurile genitale, sau cataplasme fierbinți pentru încheieturi dureroase, artritice.

SCORȚIȘOARĂ

Cinnamoaimn Zsylanicum; Lauraceae

(E) Cinnamon
(S) Twak
(C) Gui

Partea utilizată: scoarța
Efecte energetice: picant, dulce, astringent/fierbinte/dulce
VK-P+
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, măduvă și nervi
Sisteme: circulator, digestiv , repirator, urinar
Acțiuni: stimulent, diaforetic,carminativ, detoxifiant, **expectorant,4i»retic; analgezic**
Indicații: răceli, congestia sinusurilor, bronșite, dispepsii
Precauții: valori mari ale lui Pitta, boli hemoragice
Preparare: infuzie, decoct, pulbere (500 mg-1 g)

Scoțișoara acționează în sensul fortificării și armonizării fluxului circulator (vyana vayu). Are un bun efect diaforetic și expectorant în răceli și gripe, și are un efect benefic special pentru indivizii de constituție slabă. Elimină de asemenea durerile de dinți și tensiunea musculară. Fortifică inima, încălzește rinichii și crește Agni. întocmai ca și ghimbirul, este aproape un medicament universal, dar este mai puțin probabil să agraveze Pitta în comparație cu ghimbirul. Este o băutură cu efecte general bune pentru constituțiile de tip Vata (datorită calității sale sattvice).

Scorțișoara este baza celor trei aromatice, împreună cu cardamonul și foile de dafin. Aceste trei ierburi ajută digestia, fortifică samana vayu și ajută la absorbția medicamentelor. Ele apar împreună ca Trikatu (ghimbir uscat, piper negru și pippali - piper indian) în multe formule Ayurvedice.

SEMINȚE DE IN

Linum usitatissimum; Linaceae

(E) Flaxseed
(S) Urna
Partea utilizată: sămînța
Efecte energetice: dulce, astringent/fierbiate/picant
V-PK+
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, oase
Sisteme: excretor, repirator
Acțiuni: laxativ, calmant, emolient, expectorant, tonic nutritiv
Indicații: astm, bronșite cronice, pneumonie, constipație cronică, diaree, convalescență.
Precauții: pot să nu fie suficient de puternice pentru constipații severe și pot alimenta congestia din intestinul gros.
Preparare: infuzie, decoct, decoct cu lapte, pastă, pulbere (250 mg-1 g)

Semințele de in sînt un bun tonic pentru Vata, pentru intestinul gros și plămîni. Ele fortifică țesutul pulmonar și ajută vindecarea membranelor pulmonare. Sînt deosebit de eficiente în boli cronice, degenerative ale plămînilor. Conțin proteine naturale și calciu. Ca expectorant și emolient, se combină bine cu miere; ca tonic pulmonar se combină bine cu lemnul dulce. Au efecte similare cu a semințelor de susan, în special pentru fortificarea oaselor și a organelor reproducătoare. Ca laxativ, se deosebesc de pătlagină, fiind mai ușoare și mai fieTEmțîTmai bune pentru Vata dar mai agravante pentru Pitta. Pentru constipație, se ia infuzie caldă înainte de culcare (de la o linguriță pînă la două linguri de plantă la o ceașcă, în funcție de tăria necesară).

Extern, sînt bune cataplasme pentru suprafețe ulcerate și inflamate, ajutînd la dilatarea vaselor de sînge locale și la relaxarea țesuturilor.

SIMINICHIE

Cassia acuți** folia; **Leguminbâie

(E) Senna
(S) Rajavriksha **(Regele copacilor)**
(C) Fan xia ye

Partea utilizată: frunzele, păstăile **(potrivite)**
Efecte energetice: amar/rece/picant
PK-V+
Țesuturi: plasmă, sînge, grăsime
Sisteme: excretor, digestiv, circulator
Acțiuni: purgativ, antihelmintic, antipiretic, detoxifiant
Indicații: constipație, stări inflamatorii ale pielii, hipertensiune, obezitate
Precauții: hemoroizi, stări inflamatorii ale tractului gastrointestinal, diaree, **sarcină**
Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), pulbere (1-2 gms) ca purgativ.

Siminichia este purgativ puternic care trebuie luat cu grijă și în doze adecvate. Are un efect iritant asupra membranei intestinale, poate cauza crampe, dureri intestinale și greață, asociate cu materii fecale lichide sau diaree. Acest efect poate fi corectat prin adiția unei cantități de 1/4 (echivalente cu o pătrime din cantitatea de siminichie) de ierburi stomahice, cum ar fi ghimbirul sau semințele de fenicul.

Siminichia este recomandată în general pentru constipații severe, constipații post febrile sau pentru eliminarea lui Pita din intestinul subțire (ca în virechana, terapia purgativă). Cu toate acestea, nu poate fi folosită singură în cazurile cînd există inflamații ale tractului gastrointestinal; nu datorită efectului fierbinte, ci din cauza efectului iritant. Exceptînd condițiile în care reventul nu poate fi procurat sau nu are efect, reventul este preferat ca terapie, deoarece există mai puține efecte secundare.

Utilizarea repetată a purgativelor puternice, chiar și a celor de origine vegetală, poate agrava constipația și slăbi tonusul colonului. Constipația cronică pote fi tratată mai eficient printr-o terapie umedă (* plante care au calitatea "umed") și uleiuri laxative.

SEMINȚELE DE SUSAN

Sesamum indicum; Pedaliaceae

(E) Sesame seeds
(S) Tila
(C) Hei Chih Ma

Partea utilizată: semințele

Energia: dulce/fierbinte/dulce
V-PK sau Ama + (în exces)
Țesuturi: acționează asupra tuturor dhatusurilor, mai ales asupra oaselor
Sisteme: respirator, digestiv, excretor, reproducător feminin
Acțiuni: tonic, nutritiv, regenerant, calmant, emolient, laxativ
Indicații: tuse cronică, plămîni slăbiți, constipație cronică, hemoroizi, dizenterie, amenoree, dismenoree, retracții ale gingiilor, degradare a dinților, cădere a părului, oase fragile, osteoporoză, emaciere, convalescență
Precauții: obezitate, valori mari ale lui Pitta
Mod de preparare: decoct, pulbere (0,5-2g), pastă, ulei medicinal

Semințele de susan sînt tonice, regenerante pentru constituțiile de tip Vata, pentru oase și pentru dinți. Semințele negre sînt cele mai bune, deoarece ele conțin o cantitate mai mare de energie solară. Din semințe pot fi preparate bomboane, care se obțin din o parte semințe de susan, o jumătate de parte de shatavari (dacă este disponibilă planta pentu noi) și se adaugă ghimbir și zahăr brut nerafmat, în funcție de gust. Cîte o uncie din acest amestec (mai sus menționat) poate fi consumată zilnic.

Uleiul de susan poate fi folosit în aceeași manieră ca semințele. El are proprietăți similare cu uleiul de măsline. Dacă luăm în părți egale ulei de susan și respectiv apă de chitră (lime), amestecul se poate aplica extern pe arsuri, abcese, furuncule, ulcerații. Uleiul de susan preparat cu mici cantități de camfor, cardamon, scorțișoară poate fi aplicat la nivelul capului în caz de migrene și vertij. Pulberea semințelor poate fi de asemenea folosită extern sub formă de pastă.

Semințele de susan sînt sattvice și generează în corp țesuturi sattvice; de aceea constituie un aliment bun pentru yoghini în cantitate de o uncie pe zi.

ȘOFRAN

Crocus sativus; Iridaceae

(E) Saffron
(S) Nagakeshara

Partea utilizată: floarea (stigmă)
Efecte energetice: picant, amar, dulce/rece/dulce
VPK=
Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor, dar în special asupra sîngelui
Sisteme: circulator, digestiv, reproducător feminin, nervos
Acțiuni: detoxifiant, emenagog, afrodisiac, regenerant, stimulent, carminativ,antispasmodic

Indicații: dureri și dereglări menstruale, menopauză, impotență, infertilitate, anemie, ficat mărit, isterie, depresie, nevralgie, lumbago, reumatism, tuse, astm, diaree cronică

Precauții: sarcină (poate provoca pierderea sarcinii), în doze mari este narcotică

Preparare: infuzie, decoct cu lapte, pulbere (100-250 mg); în doze mici, cam cît un vîrf de cuțit, împreună cu alte ierburi, ulei medicinal, unt medicinal (ghee).

Șofranul este un puternic, dar scump revitalizant al sîngelui, circulației și sistemului reproducător feminin, și a metabolismului în general. Este una din plantele cu cel mai bun efect anti-Pitta și cu un efect de reglare a funcției ficatului și splinei. Este considerat a fi cel mai bun stimulent și afrodisiac, vajikarana, în special pentru femei. Deși Șofranul în sine nu este un tonic, totuși chair și în cantități reduse catalizează acțiunea tonică a altor plante și determină creșterea țesuturilor în organele reproducătoare, cît și în întregul corp. Poate fi combinat cu lapte sau cu alte ierburi tonice, cum ar fi shatavari sau angelica, pentru a îmbunătăți efectul acestora, sau poate fi utilizat ca și condiment pentru favorizarea asimilației principiilor alimentare la nivelul țesuturilor mai profunde. Calitatea sa este sattvică și conferă energie dragostei, devotamentului și compasiunii, lui Bhakti Yoga.

Șofrănașul, uneori greșit denumit șofran, poate fi utilizat ca substituent al șofranului și totodată este mult mai ieftin. Trebuie utilizat în doze normale.

TĂTĂNEASA

Symphytum officinale; Boraginaceae

(E) Comfrey

Partea utilizată: rădăcină și frunze

Efecte energetice: dulce, astringent/rece/dulce

PV-K+

Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, oase, măduvă și nervi

Sisteme: respirator, digestiv, circulator, nervos

Acțiuni: tonic nutritiv, calmant, expectorant, emolient, balsamic-cicatrizant, astringent, hemostatic

Indicații: tuse, infecții pulmonare, tuse cu sînge, hemoragie pulmonară, ulcer gastrointestinal, sînge în urină, diaree, dizenterie, luxații, fracturi, răni, leziuni/inflamații, furuncule.

Precauții: edeme, malabsorbție, obezitate, valori mari ale lui Ama

Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g), pastă

Tătăneasa este un tonic puternic balsamic; rădăcina are proprietăți tonice mai puternice, iar frunzele au proprietăți mai puternice astringente și antiinflamatorii. Rădăcina este un tonic nutritiv și regenerant pentru plămîni și membrane mucoase.

Poate fi utilizată în majoritatea stărilor în care membranele sînt inflamate, sîngerează sau sînt emaciate. Tătăneasa este unul din cei mai buni agenţi în stimularea creşterii ţesuturilor, externe şi interne, şi vindecarea întregului corp, afectat de boală sau leziuni traumatice.

Ca tonic şi hemostatic, 2 linguriţe de pulbere se fierb într-o cană de lapte. Pentru efect expectoram, se combină cu condimente fierbinţi ca ghimbirul, cuişoare şi cardamon, pentru că utilizat singur provoacă congestii. Ca tonic pulmonar se combină cu rădăcina de iarbă mare. Tătăneasa reprezintă o rasayana pentru Vata şi Pitta, pentru plămîni, plasmă (rasa dhatu) şi oase. Este unul dintre cei mai puternici agenţi -un adevărat tonic- în stimularea creşterii ţesuturilor noi.

TRANDAFIR

Roşa spp.; Rosaceae

(E) Rose Flowers
(S) Shatapatri
(C)Yeujihua

Partea utilizată: flori
Efecte energetice: amar, picant, astringent, dulce/rece/dulce
VPK= (poate creşte Kapha sau Ama în exces)
Ţesuturi: plasmă, sînge, măduvă şi nervi, reproducător
Sisteme: circulator, reproducător feminin, nervos
Acţiuni: detoxifiant, emenagog, răcoritor, nervin, carminativ, laxativ, «stringent
Indicaţii: amenoree, dismenoree, inflamaţii ale ochilor, ameţeli, dureri de cap, gît iritat, amigdale inflamate şi mărite de volum, hemoragie uterină
Precauţii: valori mari ale lui Kapha
Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), pulbere (250 mg-1 g), apă de trandafir

Petalele de trandafir au un efect special în reducerea lui Pitta. Ele elimină căldura şi congestia sîngelui şi calmează suprafeţele inflamate. Petalele de trandafir proaspete pot fi macerate în miere sau zahăr neprelucrat şi utilizate pentru iritaţii ale gîtului sau leziuni/inflamaţii ale gurii; sau, în combinaţie cu lapte cald, este un laxativ moderat pentru constituţiile de tip Pitta.

Apa de trandafir poate fi preparată prin fierberea petalelor proaspete şi condensarea aburilor într-un alt vas. Ea deschide inima şi mintea (*creează o stare de deschidere în planul mental şi în planul afectiv) şi este răcoritor şi împrospătează ochii. Trandafirul este binecunoscuta floare a dragostei şi devoţiunii a lui Bhakti şi Puja, a veneraţiei. Lotusul inimii este trandafirul.

Ca tonic, trandafirul se combină bine cu shatavari. Pentru reglarea menstruației, se combină cu șofrănașul și zămoșița.

TRIFOI ROȘU

Wfolivm pmtwttseyLeguminosae

(E) Red Clover
(S) Vana-methika

Partea utilizată: flori
Efecte energetice:amar, **dulce/rece/picant**
PK-V+
Țesuturi: plasmă, sînge
Sisteme: circulator, respirator, limfatic
Acțiuni: detoxifiant, diuretic, expectorant, antispasmodic
Indicații :tuse, bronșită, erupții ale pielii, cancer, infecții
Precauții: puține, poate valori mari ale lui Vata; deficiența țesuturilor
Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), decoct, pulbere (250 mg-1 g)

Trifoiul roșu este un purificator al sîngelui cu efect moderat, care se pretează la tratamente îndelungate și consum general. Gustul său este plăcut și este un fortifiant moderat. Este recomandat pentru copii, vîrstnici sau condiții de debilitate, unde se impune curățirea sîngelui, dar pacientul este slăbit și ierburile puternice.detoxifiante pot slăbi sîngele. Este eficient în cancer, mai ales dacă este administrat în cantități mari sau combinat cu alți agenți antitumorali.

Extern, este o loțiune bună pentru pielea uscată și ridată, și ca pastă sau ca și cataplasmă este bun în special pentru inflamațiile/leziunile trenante, care nu se vindecă.

Pentru infecții mai acute, se recomandă alte detoxifiante, mai puternice, cum ar fi echinacea sau dracila.

TURMERIC

Curcuma longa; Zingiberaceae

(E) Turmeric
(S) Haridra
(C) Jiang huang

Partea utilizată: rizom
Efecte energetice: picant, amar, **astringent/fierbinte/picant**
K-PV+(în exces)
Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor
Sisteme: digestiv, circulator, respirator

Acțiuni: stimulent, carminativ, detoxifiant, antibacterian, balsamic-cicatrizant

Indicații:indigestie, circulație slabă, tuse, amenoree, faringită, boli de piele, diabet, artrite, anemie, răni, vînătăi

Precauții: icter acut și hepatită acută, valori mari ale lui Pitta, sarcină

Preparare: infuzie, decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g)

Șofranul de India este un antibiotic natural excepțional, și totodată fortifică digestia si este un restaurator al florei intestinale. Ca atare este un bun antibacterian în caz de boli cronice sau debilitate fizică cronică. Nu numai că purifică sîngele, dar îl și încălzește si stimulează formarea de noi componente sangvine (*stimulează hematopoeza).

Șofranul de India dă energia Mamei Divine și conferă prosperitate. Are efect în purificarea chakras-urilor (nadi-shodhana), purificînd și canalele corpului subtil. Ajută la întinderea ligamentelor și de aceea este eficient în practica lui hatha yoga.

Sofranul de India favorizează stabilirea unui metabolism adecvat în corp, corectînd atît excesele cît și deficiențele. Ajută de asemenea în digestia proteinelor.

Extern, poate fi utilizat împreună cu miere pentru luxații, scrîntiri, vînătăi sau mîncărimi. Are efect tonic pentru piele, scop în care poate fi luat intern ca decoct cu lapte.

ULM

Ulmus fulva; Urticaceae

(E) Sîippery Elm

Partea utilizară:interiorul scoarței

Efecte energetice: dulce/rece/dulce

VP-K+ șiAma+

Țesuturi: în special plasma

Sisteme: respirator, digestiv

Acțiuni: tonic nutritiv, calmant, expectorant, emolient, moderat astringent

Indicații: debilitate, covalescență, ulcere, hiperaciditate, erupții ale pielii, arsuri; hemoragie pulmonară, deficiență pulmonară

Precauții: congestie pulmonară severă, edeme, valori mari ale lui Kapha și Ama

Preparare:decoct, pulbere (500 mg-2 gms), pulbere, fiertură (terci), pastă, decoct cu lapte

Ulmul este un aliment vegetal foarte nutritiv și tonic pentru stări de deficiențe tisulare. Ajută la regenerarea plasmei în corp și a membranelor mucoase, în special ale plămînilor Și stomacului. în acest sens este bun în convalecența de după boli cronice de plămîmi, Pentru țesuturile pulmonare deshidratate, în starea de uscăciune pulmonară, și pentru calmarea și vindecarea membranelor și suprafețelor ulcerate.

Ulmul este greu, relativ dificil de digerat, şi poate cauza congestii. Este bine ca în aceste cazuri să fie combinat cu mici cantităţi de condimente.ca: scorţişoară, cuişoare sau ghimbir, sau să fie îndulcit cu miere. Ca tonic, poate fi consumat sub formă de decoct cu lapte, sau combinat cu rădăcină de tătănească şi mici cantităţi de lemn dulce. Pentru ulceraţii şi hiperaciditate, se combină cu cantităţi mici de ierburi stomahice amare, cum ar fi genţiana. Extern, pasta poate fi folosită la calmarea arsurilor, la alinarea inflamaţiei şi vindecarea ţesuturilor distruse.

USTUROI

AUium sativum; Liliaceae

(E) Garlic

(S) Rashona, "plantă căreia îi lipseşte unul din gusturi", pentru că conţine din cele 6 gusturi doar5, cu excepţia celui acru. (Picant-rădăcină, amar-frunze, astringent-tulpina, sărat la vîrful tulpinei, dulce-seminţe)

(C) Da suan

Partea utilizată:rizom

Efecte energetice: toate în afară de acru, mai ales **picant/fierbinte/picant**

VK-P+

Ţesuturi: acţionează asupra tuturor ţesuturilor

Sisteme: digestiv, respirator, nervos, reproducător, circulator

Acţiuni: stimulent, carminativ, expectoraant, detoxifiant, antispas-modic, afrodisiac, dezinfectant, antihelmintic, regenerant

Indicaţii: răceli, tuse, astm, boli cardiace, hipertensiune, colesterol, arterioscleroză, palpitaţii, boli de piele, infecţii cu paraziţi, reumatism, hemoroizi, edeme, impotenţă, isterie

Precauţii: hiperaciditate, căldură toxică în sînge, valori mari ale lui Pitta

Preparare: infuzie (a nu se fierbe), pulbere (100 mg-500 mg), suc, ulei medicinal.

Usturoiul este o plantă cu un puternic efect regenerant. Este un rasayana pentru Vata, şi, de asemenea, într-o mai mică măsură, pentru Kapha, oase şi ţesut nervos. Este un puternic detoxifiantşi este eficient în stări febrile cronice sau în febre periodice de tip Vata. Curăţă Ama şi Kapha din sînge şi limfatice. Dar, datorită proprietăţii sale fierbinţi, poate avea efecte agravante asupra sîngelui putînd determina sau chiar agrava hemoragiile.

Calitatea sa este tamasică. Usturoiul poate determina o stare de lentoare mentală în vreme ce, pe de altă parte, creşte stabilitatea mentală. Creşte cantitatea de spermă, dar are un efect iritant asupra organelor reproducătoare. Deşi este un bun medicament, usturoiul nu va fi o plantă utilizată obişnuit de cei care practică yoga.

ZĂMOȘIȚĂ

ţjibiscus msa-sinensis; Malvaceae

(E) (Hibiscus flowers) *"fau^&jU*jk/louud*

(S) Japa, întărește devoțiunea în japa, repetarea unei mantra

Partea utilizată: flori
Efecte energetice: astringent, dulce/rece/dulce
PK-V+ (în exces)
Țesuturi: sînge, plasmă, mușchi, măduvă și nervi, reproducător
Sisteme: circulator, reproducător feminin, nervos
Acțiuni: detoxifiant, hemostatic, răcoritor, emenagog, calmant, antispasmodic
Indicații: dismenoree, menoragie, urinare dureroasă, cistite, tuse, febră, boli venerice, toxine în sînge
Precauții: răceli/frisoane severe, valori mari ale lui Vata
Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), pulbere (250 mg-1 g)

Florile de zămoșiță acționează asupra tulburărilor ce țin de prima sau a doua chakra, ca de exemplu afecțiuni ale rinichilor și sistemului reproducător datorate căldurii, congestiei și contracției. O bună băutură de vară se poate obține prin combinarea a 1/4 uncie de flori puse într-o pintă de apă rece; care acționează în sensul scăderii căldurii și deci a febrei.

Florile de zămoșiță sînt plante sacre ale lui Ganesh, Zeul Elefant, zeul înțelepciunii care distruge toate obstacolele și care dăruiește realizarea tuturor dorințelor și țelurilor, zeu localizat în prima chakră sau în chakra rădăcinii. Ele ajută la eficiența mantrasurilor, conferă siddhis (puteri oculte) și măresc antenția (* capacitatea de concentrare) în meditație. Ele sînt o parte importantă a tuturor pujas-urilor (ceremonii devoționale) și au energii similare cu a florilor de lotus sau de trandafir, iar cu trandafirul se combină bine pentru diferite efecte.

Florile de zămoșiță ajută la purificarea sîngelui și a inimii, fizic și spiritual, și de asemenea îmbunătățește tenul și determină creșterea părului. Sînt eficiente în dificultăți menstruale, în special pentru flux sangvin menstrual excesiv.

ZMEUR

Rubus spp.; Rosaceae

(E) Raspberry

Partea utilizată: frunze
Efecte energetice: astringent, **di4e©fa?ce/dulce**
PK-V+ (în exces)
Țesuturi: sînge, plasmă, mușchi, **reproducător.**

Sisteme: circulator, reproducător feminin, digestiv •

Acțiuni: astringent, detoxifiant, tonic, hemostatic, antiemetic

Indicații: diaree, dizenterie, viroze intestinale, vomă, dismenoree, **menoragie, uter** hemoragie, prolapsul uterului sau anusului, hemoroizi, inflamații ale **membranelor** mucoase, răni.

Precauții: zmeurul roșu american este vestit pentru reducerea avorturilor **Spoatane,** dar alte specii sînt cunoscute ca provocatoare de avort; valori mari ale lui **Vatajcoosâpație** cronică.

Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), pulbere (250 mg-lg), pastă

Zmeurul este o plantă cu efect anti-Pitta, cu afinitate față de intestinul gros și organele reproducătoare femeiești, unde are o acțiune puternic astringentă și moderat tonifiantă (hrănitoare). Corectează prolapsul, oprește hemoragiile, crește tonusul muscular și abdominal, calmează membranele mucoase și înlătură inflamațiile. Este un astringent cu efect moderat pentru inflamații ale gîtului, diaree (bun pentru copii), greață, arsuri stomacale și ulcere.

Ca tonic uterin, poate fi combinat cu tonice puternice cum ar fi shatavari, în proporție de 1 la 3. Pentru tulburări menstruale, se combină cu trandafirul și zămoșița. Ca astringent pentru inflamații uterine, leucoree și prolaps, se combină bine cu cantități reduse de mirt și se administrează sub formă de spălaturi vaginale.

B. IERBURI SPECIFIC ORIENTALE

AJWAN, Semințe de Țelină Sălbatică

Apium graveolens; Umbelliferae

(E) Wild celery seeds

(S)Ajamoda

Partea utilizată: semințe

Efecte energetice: picant/fierbinte/picant

KV-P+

Țesuturi: plasmă, măduvă și nervi

Sisteme: digestiv, respirator, nervos

Acțiuni: stimulent, diaforetic, expectorant, carminativ, antispasmodic, diuretic, litotriptic o

Indicații: răceli, gripe, laringite, bronșite, astm, tuse, colici, indigestii, edeme, artrite

Precauții:hiperaciditate, valori mari ale lui Pitta

Preparare: infuzie , pulbere (250 mg-500 mg)

Ajwan sau semințele de țelină sălbatică sînt un puternic stimulent digestiv, respirator și nervos. Pentru valori crescute ale lui Vata, apetit scăzut, gaze intestinale și congestia sinusurilor, se recomandă pentru consumare sub formă de pulbere, 1-3 grame, de trei ori pe zi înainte de masă. Favorizează de asemenea funcționarea rinichilor și energizează nervii. Are utilizări asemănătoare cu semințele plantei rușinea fetei din fitoterapia vestică. Țelina este un puternic decongestionant pentru tractul digestiv și respirator. Curăță acumulările profunde ale lui Ama și revitalizează funcțiile metabolice obstrucționate și stagnante. Elimină spasmele intestinale și vitalizează Prana, samana (Vata care guvernează digestia) și udana (Vata care coordonează vorbirea, efortul și entuziasmul). Astfel, ajută aspirația și catalizează energiile ascendente ale spiritului.

AMLA sauAMALAKI

Emblica officinalis; Euphorbiaceae

(E) Emblic Myrobalan

(S) Amalaki sau Dhatri, doica care alăptează, pentru că este ca o doică sau ca o mamă prin proprietățile sale curative

Partea utilizată: fruct

Efecte energetice:toate gusturile, în afară de cel sărat, predominant acru/rece/dulce

PV-K și Ama + (în exces)

Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor și crește Ojas

Sisteme: circulator, digestiv, excretor

Acțiuni: tonic nutritiv, regenerant, afrodisiac, laxativ, răcoritor, stomahic, astringent, hemostatic

Indicații: afecțiuni hemoragice, hemoroizi, anemie, diabet, gută, vertij, gastrite, colite, hepatită, osteoporoză, constipație, afecțiuni biliare, slăbirea funcționalității ficatului și splinei, încărunțire prematură și căderea părului, convalescență post febrilă, debilitate generală și deficiență tisulară, tulburări mentale, palpitații.

Precauții: diaree acută, dizenterie

Preparare: decoct, pulbere (250 mg-1 g), dulciuri (bomboane medicinale)

Amalaki este una dintre cele mai puternice ierburi regenerante utilizate de medicina Ayurvedică. Are un efect special ca rasayana pentru Pitta; sînge, oase, ficat și inimă. Reface și menține noile țesuturi și crește numărul globulelor roșii. Curăță gura, întărește dinții, hrănește oasele, cauzează creșterea părului și unghiilor. întărește vederea, oprește sîngerarea gingiilor, și elimină inflamațiile stomacului și intestinului gros. Este sursa naturală care are cel mai bogat conținut de vitamina C, 3000 mg/fruct. Crește apetitul, curăță intestinele și reglează conținutul de zahăr din sînge.

Amalaki este materialul/substratul pentru CHYAVAN PRASH, o bomboană medicinală sau jeleu, care este principalul tonic și fortifiant general și multilateral în

Fig.10 AMALAKI

medicina Ayurvedică. Are calitatea sattvică și determină noroc, dragoste și longevitate- este el însuși un copac cu viață lungă. Ca tonic general, se amestecă 5 grame de pulbere cu o ceașcă de apă caldă, și se administrează de două ori pe zi. Sub formă de pastă este aplicat la nivelul capului în tulburări mentale.

ANGELICA

Angelica spp.; Umbelliferae

(E) Angelica
(S) Choraka
(C) Dang gui (cunoscută comun sub numele de **"Tang kuei"** sau "Dong Quai"
Partea utilizată: rădăcina
Efecte energetice: picant, dulce/fierbinte/dulce
VPK=P+ (în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, măduvă și nervi, reproducător
Sisteme: circulator, reproducător feminin, respirator, digestiv
Acțiuni: tonic, emenagog, regenerant, diaforetic, antispasmodic, analgezic
Indicații: amenoree, dismenoree, dureri menstruale, sindrom premenstrual, anemie, dureri de cap, răceli, gripe, artrite, dureri reumatice
Precauții: hipertensiune, valori mari ale lui Pitta în general, folosit însă cu precauție pe durata sarcinii

Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g), pastă

Diferite plante din specia *Angelica* sînt folosite în scop medicinal în întreaga lume. toate avînd efecte diaforetice și antireumatice. Unele posedă de asemenea efecte tonice asupra sîngelui și sistemului reproducător feminin. Varietatea chinezească, tang kwei, și cea indiană, glauca, au efecte tonice foarte puternice, pe care varietatea europeană le posedă doar într-un grad mai redus.

Angelica este unul dintre cele mai bune tonice pentru femei, hrănind organele uterine și reglîndu-le funcționarea. Este poate cea mai bună plantă pentru reglarea ciclului menstrual. Ca tonic, se combină cel mai bine cu shatavari (umbra iepurelui). Pentru provocarea menstruației, se combină bine cu șofranul sau șofrănașul.

Ambele acțiuni, cea tonică și cea antiartritică, sînt amplificate prin combinarea cu cantități mici de mirt. Angelica ajută circulația sîngelui, iar extern poate fi utilizată pentru răni, ulcerații, mîncărimi și pentru hrănirea și înfrumusețarea pielii. Este un bun regenerant pentru femei și acționează în special asupra constituțiilor de tip Vata.

Ca tonic uterin, se ia o uncie de rădăcină la aproximativ trei căni de apă, se adaugă puțin ghimbir proaspăt, se lasă aproximativ 30 minute să fiarbă la foc mic. Se poate lua o dată pe săptămînă ca tonic uterin.

ASAFOETIDA

Ferula asafoetida; Umbelliferae

(S) Hingu
(C)Awei

Partea utilizată: rășina (rezultată din rădăcină)
Efecte energetice: picant/fierbinte/picant
VK-P+
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, oase, măduvă și nervi
Sisteme: digestiv, nervos, respirator, excretor, circulator
Acțiuni: stimulent, carminativ, antispasmodic, analgezic, antihelmintic, afrodisiac, antiseptic
Indicații: indigestie, flatulență, distensie abdominală, colici intestinale dureroase, constipație, artrită, reumatism, tuse convulsivă, convulsii, epilepsie, isterie, palpitații, astm, paralizie, viermi
Precauții: febră mare, hiperaciditate, erupții (rash), urticarie, sarcină
Preparare: în principal pulbere (doze mici, 100-250 mg), pastă

Asafoetida este un puternic agent digestiv, care îndepărtează stagnările alimentelor din tractul gastrointestinal. Este eficient în împrăștierea materiilor fecale compactate,

acumulări rezultate din alimentație excesivă cu came și conserve, și distruge viermii, mai ales cei cilindrici și cei plați. Asafoetida curăță flora intestinală și întărește Agni. De asemenea, elimină gazele intestinale, crampele și micșorează valorile mari ale lui Vata. Are proprietăți similare cu usturoiul, dar este mai puternic și mai urît mirositor. Trebuie păstrat în loc închis (borcan închis), pentru că altfel degajă un miros sulfuros foarte pătrunzător, care va cuprinde toată bucătăria.

Extern, asafoetida poate fi aplicată ca pastă pentru dureri abdominale, dureri artritice, încheieturi dureroase. Ca și condiment folosit în special pentru fasole și linte, face hrana mai ușoară și reduce gazele.

Ca și usturoiul, are calitatea tamasică. Are un efect stabilizator, dar provoacă o stare de lentoare mentală. Este utilizat împreună cu arome ca ghimbirul, cardamon și sarea gemă ca agent digestiv. Pentru dubla acțiune de stimulare a lui Agni și de mobilizare a lui Vata (samana vayu) este cea mai eficientă plantă. Această plantă ar trebui să se găsească în fiecare bucătărie, întocmai ca ardeiul sau piperul negru.

ASHWAGANDHA

Withania somnifera; Solanaceae

(E) Winter Cherry

(S) Ashwagandha, pentru că are **mirosul unui cal,** și conferă vitalitatea și energia sexuală a unui cal

Partea utilizată: rădăcina

Efecte energetice: amar, astringent, dulce/fierbinte/dulce

VK-P+ și Ama + (în exces)

Țesuturi: mușchi, grăsime, oase, măduvă și nervi, reproducător

Sisteme: reproducător, nervos, respirator

Acțiuni: tonic, regenerant, afrodisiac, nervin, sedativ, astringent

Indicații: debilitate generală, debilitate sexuală, epuizare nervoasă, convalescență, probleme specifice procesului de îmbătrînire, emacierea copiilor, pierderea memoriei, a energiei musculare, spermatoree, muncă excesivă, deficiență tisulară, insomnie, paralizie, scleroză multiplă, vedere slabă, reumatism, afecțiuni ale pielii, tuse, respirație dificilă, anemie, oboseală, infertilitate, inflamații glandulare.

Precauții: valori mari ale lui Ama, congestie severă

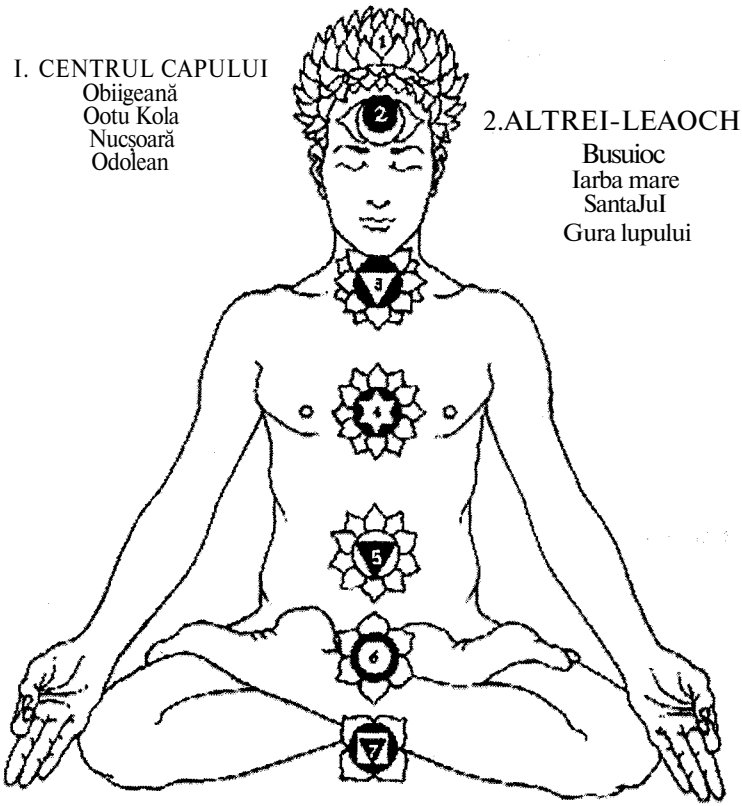
Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g), pastă, **unt** medicinal (ghee), ulei medicinal

Aswagandha ocupă un loc similar în medicina Ayurvedică cu cel deținut de ginseng în medicina chineză, deși este mult mai ieftin. Este cea mai bună plantă regenerantă, în special pentru mușchi, măduvă și spermă, și pentru constituții de tip Vata. Este utilizată

Fig. 9 CHAKRAS

I. CENTRUL CAPULUI
Obiigeană
Ootu Kola
Nucșoară
Odolean

2.ALTREI-LEAOCHI
Busuioc
Iarba mare
SantaJuI
Gura lupului



3. CENTRUL CÎTULUI
Ajwan
Boabă de dafin
Cuișoare
Lemnul dulce

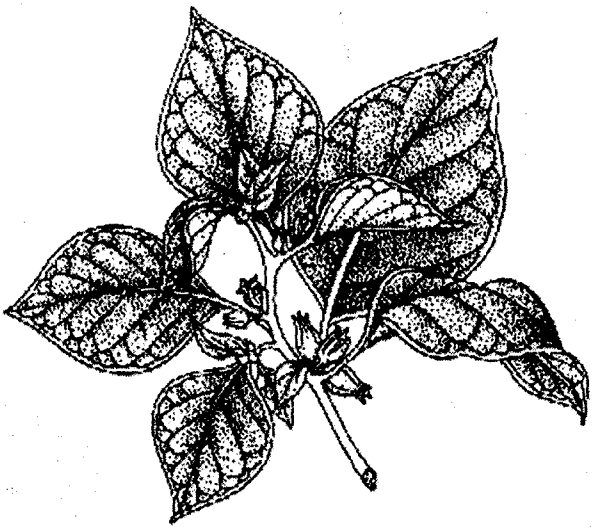
4. CENTRUL INIMII
Cardamon
Semințe de lotus
Trandafir

5.CENTRUL OMBILICAL
Piperul negru
Ardei roșu de Cayen
Chimion
Piciorul cocoșului

6. CENTRUL SEXULUI
Conandru
Gokshura
Nalba mare
Strugurii ursului

7. CENTRUL RĂDĂCINII
Ashwagandha
Haritaki
Rădăcină de lotus
Shatavari

Fig.1i ASHWAGANDHA



în toate stările de debilitate și deficiență tisulară la copii, bătrîni, în debilitările provocate de boli cronice, muncă excesivă, deficit de somn și extenuare nervoasă.

Ca regenerant, poate fi utilizat sub formă de decoct cu lapte, la care se adaugă zahăr neprelucrat, miere, pippali și orez basmati. în acest caz, se inhibă îmbătrînirea și se catalizează procesele anabolice ale corpului. Datorită calității sattvice, este una dintre cele mai bune plante pentru minte, hrănind-o și purificînd-o. Are un efect calmant și determină somnul adînc și fără vise.

Aswagandha este un aliment bun pentru femeile gravide slăbite; ajută la stabilizarea fetusului. De asemenea, regenerează sistemul hormonal, ajută vindecarea țesuturilor, și poate fi utilizat extern pe răni, leziuni, etc. Cinci grame de pulbere se pot lua de două ori pe zi, cu lapte cald sau apă, îndulcit cu zahăr neprelucrat.

BAMBUS

Bambusa arundinaceae; Graminaceae

(S) Vamsha-rochana
(C) Zhu ru
(E) Bamboo Manna

Partea utilizată: depozitele **silicioase san scoarța lăptoaša a plantei (seva poate** fi folosită ca înlocuitor)

Efecte energetice: dulce, astringent/rece/dulce

PV-K+

Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă și nervi

Sisteme: respirator, circulator, nervos

Acțiuni: calmant, expectoram, tonic, regenerant, antispasmodic, hemostatic

Indicații: răceli, tuse, febră, astm, boli hemoragice, emacierej debilitate, deshidratare, palpitații, vomă, tuberculoză.

Precauții: poate amplifica congestia dacă nu este echilibrat de ierburi picante ca ghimbirul sau pippali.

Preparare: decoct, decoct, cu lapte, pulbere (0,250 -l g)

Bambusul are o utilizare medicală extinsă. Frunzele și suprafața internă, lăptoasă a scoarței, numite *VAMSHA ROCHANA* sau mana bambusului, au un puternic efect anti-Pitta, care ajută stările de debilitate/deficiențe pulmonare. De asemenea, oprește sîngerările/hemoragiile și elimină febra și tușea.

Vamsha-rochana este un regenerant pentru plămîni și un expectoram umed, utilizabil în toate condițiile, la fel ca rădăcina de tătănească. împreună cu diaforeticele fierbinți, formează baza unora dintre principalele formule Ayurvedice **cu** efect antitusiv și anti-răceală. în același timp, este hrănitor și crește vigoarea și puterea pentru recuperarea din boli cronice și deficiențe tisulare. Elimină setea și anxietatea și îmbunătățește calitatea sîngelui, hrănește inima și calmează sistemul nervos.

BHRINGARAJ

Eclipta alba; Compositae

(S) Bhringaraja, Kesharaja, "cea care guvernează părul", pentru că determină creșterea părului capului.

(C) Han Han cao

Partea utilizată: planta

Efecte energetice: amar, astringent, dulce/rece/dulce

VPK=

Țesuturi: plasmă, sînge, oase, măduvă

Sisteme: circulator, nervos, digestiv

Acțiuni: tonic, regenerant, detoxifiant, hemostatic, antipiretic, nervin, laxativ, balsamic-cicatrizant

Indicații: încărunțire prematură, chelie, alopecie, căderea dinților, ficat și splină mărite, ciroză, hepatită cronică, hemoragii, dizenterie, insomnie, tulburări mentale, anemie, boli de piele

Precauții: friguri severe

Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), decoct, pulbere (250 mg-1 g), unt medicinal (ghee), ulei medicinal

Bhringaraj este un prevenitor al procesului de îmbătrînire, menține și ajută la regenerarea oaselor, dinților, părului, vederii, auzului și memoriei. Este un regenerant pentru constituțiile de tip Pitta și pentru ficat; este cel mai bun medicament pentru ciroză. Totodată, este cel mai bun preparat ayurvedic pentru păr; uleiul său este vestit pentru face părul să devină negru și bogat/luxuriant, și pentru că produce reversibilitatea proceselor de încărunțire și chelire. Calmează mintea după activitate excesivă și favorizează producerea unui somn profund, adînc.

Din multe puncte de vedere este similar cu brahmi, sau gotu-kola. El combină efectele unui tonic amar (ca de exemplu păpădia) cu cele ale unui tonic regenerant. Poate înlocui păpădia.

Extern, ajută la eliminarea otrăvii și la reducerea inflamțiilor și a glandelor umflate (mărite de volum). Este un bun tonic al minții. El acționează bine de asemenea asupra tenului. Planta crește sălbatică, în partea de sud-vest a Statelor Unite.

BIBHITAKI

Terminalia ***belericaCombretaceae***

(S)Bibhitaki

(E) Beleric Myrobalan

Partea utilizată: fructul

Efecte energetice: astringent/fierbinte/dulce

KP-V+(în exces)

Țesuturi: plasmă, mușchi, oase

Sisteme: respirator, digestiv, excretor, nervos

Acțiuni: tonic, astringent, regenerant, expectorant, laxativ, antihelmintic, antiseptic, litotriptic

Indicații: tuse, iritații ale gîtului.laringite, bronșite, catar, pietre, diaree cronică, dizenterie, paraziți, boli de ochi..

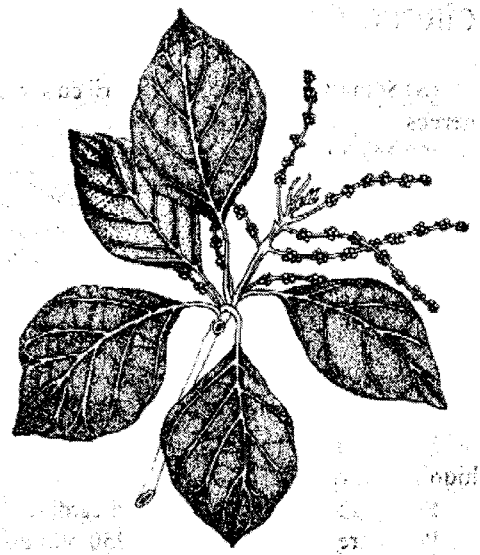
Precauții: valori mari ale lui Vata

Preparare: infuzie, decoct, pulbere (250 mg-1 g), pastă

Bibhitaki este una dintre varietățile speciei Myrobalan, folosite pe scară largă în India fiind un puternic regenerant. Are efect tonic asupra lui Kapha; plămînilor; îmbunătățește vocea, vederea și ajută la creșterea părului. Este atît un laxativ puternic cît și un astringent puternic, curăță intestinele și le crește tonusul. El acționează asupra tuturor varietăților de pietre și de acumulări Kapha în tractul digestiv, urinar și respirator; le lichefiază și le elimină, inclusiv elimină paraziții. Are un efect astringent asupra stomacului crește tonusul său și crește apetitul. Deși este fierbinte, nu agravează Pitta.

Pentru gît iritat și voce șubredă, se ameștecă pulberea cu miere; și poate fi utilizat de asemenea ca și gargară. Utilizat extern, are efect antiseptic. De obicei se folosește ca parte a compusului triphala (vezi Haritaki).

Fig.12 BIBHITAKI



CĂPRIȘOR

*Cyperus **rotundus; Cyperaceae***

(S) Musta

(C) Xiang fu

(E) Nutgrass

Partea utilizată: rizomul

Efecte energetice: picant, amar, astringent/rece/picant

PK-V+ (în exces)

Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi, măduvă și nervi.

Sisteme: digestiv, circulator, reproducător feminin

Acțiuni: stimulent, carminativ, astringent, detoxifiant, emenagog, antispasmodic, antihelmintic

Indicații: tulburări menstruale, dismenoree, menopauză, diaree, malabsobție, indigestie, ficat leneș

Precauții: constipație, valori mari ale lui Vata

Preparare: decoct (preparat la foc mic), pulbere (250 mg-1 g)

Musta este varietatea indiană a căprișorului comun **întâlnit** în multe zone mlăștinoase și pe marginea apelor. Este una dintre cele mai importante plante în tratarea tulburărilor feminine, pentru că elimină durerile menstruale și congestia premenstruală de sînge și apă. Este unul dintre cei mai eficienți regulatori ai ciclului menstrual.

Musta este unul dintre cei mai buni stimulenți digestivi pentru constituția Pitta și un stimulent eficient al ficatului. Crește absorbția în intestinul subțire și ca atare oprește diareea, distrugînd în același timp paraziții. Este eficient în probleme de infecție cu Candida și infecții gastrointestinale micotice. Este eficient în stări febrile cronice și la favorizarea apetitului în gastrite.

Ca emenagog, se combină cu shatavari sau tang kuei în raport de 1 la 4, o uncie de Mărite lăsată să fiarbă la foc mic într-o pintă de apă 20 de minute. Este un medicament 'un, folosit în toate cazurile pentru îmbunătățirea digestiei, cînd se combină cu ghimbirul

și mierea. Este eficient în mod special în probleme emoționale, care țin de un sindrom premenstrual, depresii și iritabilitate.

CÎRCEL

Ephedra vulgaris; Gnetaceae

(S) Somalata, datorită asemănării cu **soma, fiind un** puternic stimulent al sistemului nervos

(C) Ma huang

(E) Ephedra

Partea utilizată: ramuri

Efecte energetice: picant, astringent/fierbinte/picant

K-P+V+ (în exces)

Țesuturi: plasmă, mușchi, măduvă și nervi

Sisteme: respirator, nervos, circulator, urinai

Acțiuni: stimulent, diaforetic, expectorant, antispasmodic, diuretic, analgezic

Indicații :răceli, tuse, dispnee, respirație grea (wheezing), bronșită, astm, artrită, hidroptizie, edeme faciale

Precauții: hipertensiune, dureri cardiace, palpitații, insomnie, digestie slabă

Preparare: infuzie, pulbere (250-500 mg), utilizarea dozelor mici numai dacă nu sînt efecte secundare

Cîrcelul este probabil cea mai puternic stimulentă și diaforetică plantă. Acțiunea sa este similară cu a adrenalinei. Poate fi utilizată ca substituent al cafelei, dar are de asemenea și efecte secundare (atenuate într-o oarecare măsură prin combinare cu lemnul dulce). Poate suprastimula glandele suprarenale și poate determina arderea completă a nervilor datorită calității sale rajasice.

Cîrcelul este un puternic bronhodilatator, și este sursa efedrinei, unul dintre principalele medicamente folosite în crizele astmatice. Poate cauza spasme cardiace, este una din plantele care au cel mai puternic efect de reducere pentru Kapha, elirninînd răceala, mucusul, tușea și edemele, și determinînd amplificarea stării de vigilență/a atenției. Este utilizat în multe amestecuri stimulente, stimulînd puternic nervii.Elimină durerile articulare, dezvoltă circulația periferică și purifică limfaticele. Poate fi combinat cu alte diaforetice cu efect moderat cum ar fi scorțișoara și ghimbirul.

Cîrcelul american, numit și "Mormon Tea", "Brigham tea" sau "joint fir" nu posedă aceleași proprietăți diaforetice și antitusive ca varietatea orientală. Este utilizat mai mult ca diuretic, similar cu boabele de ienupăr.

COLȚUL BABEI

Tributis tetrestris; Zygophyllaceae

(S) Gokshura, **Shvadamstm**

(C) Chi li
(E) Gokshura, caltrops

Partea utilizată: fruct
Efecte energetice: dulce, amar/rece/dulce
VPK=
Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă și nervi, reproducător
Sisteme: urinar, reproducător, nervos, respirator
Acțiuni: diuretic, litotriptic, tonic, regenerant, afrodisiac, nervin, analgezic
Indicații: urinare dificilă sau dureroasă, edeme, pietre la rinichi sau vezică urinară, cistite cronice, nefrite, hematurie, gută, reumatism, lumbago, sciatică, impotență, infertilitate, debilitate seminală, boli venerice, tuse, dispnee, hemoroizi, diabet
Precauții:dezhidratare
Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g), ulei medicinal

Colțul babei este o plantă care acționează în majoritatea afecțiunilor tractului urinar pentru că favorizează fluxul urinar, răcorește și calmează membranele tractului urinar, și ajută la eliminarea pietrelor. Oprește sîngerarea, întărește funcționalitatea rinichilor și în același timp îi hrănește. Din acest motiv, este o plantă tonic regenerantă pentru rinichi. De asemenea, fortifică sistemul reproducător prin creșterea cantității de spermă; este învigorantă pentru femei după naștere. Ea este o plantă cu efect regenerant asupra lui Pitta și în același timp calmează Vata, avînd efect sedativ asupra sistemului nervos. Nu prezintă efecte secundare ca majoritatea diureticelor, și are proprietăți oarecum similare cu ale nalbei mari. Este utilizată ca un bun armonizator în majoritatea preparatelor pentru rinichi. Este de natură sattvică și dezvoltă în ființă claritatea.

Sub formă de decoct cu lapte este un puternic afrodisiac. împreună cu cantități egale de ghimbir uscat, calmează durerile nervoase și durerile de spate. împreună cu cantități egale de pulbere de ashwagandha, se administrează trei grame de 2 ori pe zi, fiind un puternic revitalizant. Uleiul acționează în alopecie și chelire prematură.

Colțul babei este o specie comună în Statele Unite, întîlnită sub numele de "Goat's Head" sau "Punctare Vine", ale căror proprietăți medicinale puternice încă sînt necunoscute în aceste regiuni.

Un alt tonic și regenerativ important al rinichilor este punarnava (Boerhaavia diffusa). De obicei se combină cu colțul babei în formule diuretice.

GOTU KOLA

Hydrocotyle asiatica ; Umbelliferae

(S) Brahmi (pentru că **ajută** la **cunoașterea lui** Brahman, Realitatea Supremă)
(C) Man t'ien hsing

Partea utilizată: planta

Efecte energetice: amar/rece/dulce

PKV=

Ţesuturi: toate ţesuturile cu excepţia **celui reproducător; dar mai ales ţesuturile:** sînge, măduvă, nervi

Sisteme: nervos.circulator, digestiv

Acţiuni: nervin, regenerant, detoxifiant, febrifug, diuretic

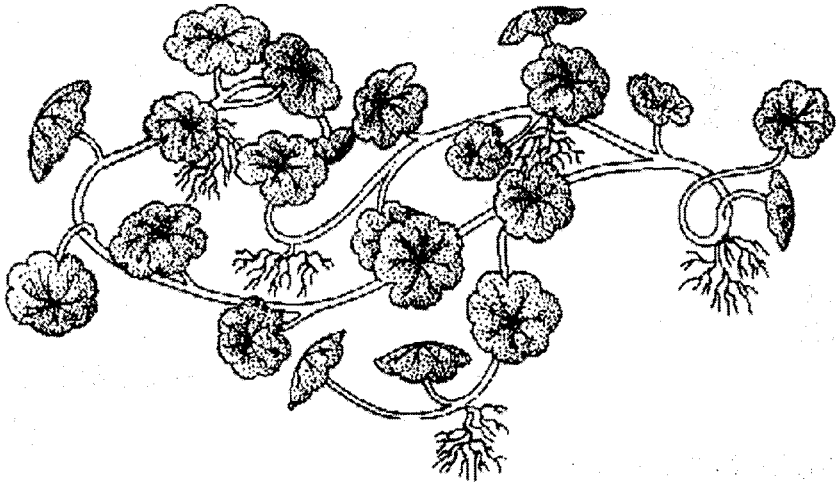
Indicaţii: tulburări nervoase, epilepsie, senilitate, îmbătrînire prematură, căderea pârului, boli cronice ale pielii, boli venerice

Precauţii: pot agrava mîncărimile (senzaţia de prurit), în doze mari pot cauza dureri de cap sau pierderi temporare ale cunoştinţei

Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), decoct, decoct cu lapte, pulbere (250-500 mg), unt medicinal (ghee), ulei medicinal

Gotu kola este la origine o plantă indiană şi poate cea mai importantă plantă regenerantă în medicina Ayurvedică. Este principalul agent revitalizanz al nervilor şi celulelor creierului. Dezvoltă/amplifică inteligenţa, longevitatea şi memoria; atenuează senilitatea şi încetineşte îmbătrînirea. Fortifică sistemul imunitar, curăţindu-1 şi hrănindu-1, şi fortifică suprarenalele. Este un puternic purificator pentru sînge şi este specific

Fig.13 GOTU KOLA



bolilor cronice de piele, inclusiv lepra şi sifilisul, eczema şi psoriazisul. Este eficient pentru febrele intermitente sau periodice, ca de exemplu în malarie.

Gotu kola este tonic şi regenerant pentru Pitta. în acelaşi timp, inhibă Vata, calmează nervii şi reduce excesul de Kapha. Este poate cea mai spirituală şi mai sattvică dintre plante. Plantă comună în Himalaya, gotu kola este folosită de yogini ca hrană pentru meditaţie. Ea trezeşte chakra coroanei (* sau sahasrara-chakra) şi ajută la echilibrarea celor două emisfere ale creierului. O ceaşcă de ceai de gotu kola poate fi luată cu miere înainte de meditaţie.

Preparat ca decoct cu lapte, gotu-kola are un bun efect tonic pentru nervi. Pulberea poate fi utilizată extern, iar ca pastă pentru afecţiuni cronice ale pielii. în combinaţie cu busuiocul şi piperul negru, este eficient în stări febrile. Ca regenerant, gotu-kola se prepară se prepară cel mai bine în ghee (unt medicinal). Untul de Brahmi (brahmi-ghee) este un important revitalizant al spiritului şi ar trebui să se găsească în fiecare casă.

DISCOREE

Discorea spp.; Discoreaceae

(S)Aluka
(C) Shan yao
(E)WildYam

Partea utilizată: rădăcina
Efecte energeticerdulce, amar/rece/dulce
VP-K+ (în exces)
Ţesuturi: plasmă, muşchi, grăsime, măduvă şi nervi, reproducător
Sisteme: nervos,reproducător, digestiv, urinar
Acţiuni: tonic nutritiv, afrodisiac, antispasmodic, diuretic , regenerant, analgezic
Indicaţii: impotenţă, senilitate, deficienţă hormonală, infertilitate, colici, excitabilitate nervoasă, isterie, dureri şi crampe abdominale
Precauţii: exces de mucus în corp, congestie
Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g)

Multe dintre varietăţile de discoree au puteri regenerante tari (altele nu, în funcţie de specie; atenţie la specia pe care o folosiţi). Acţionează în sensul creşterii cantităţii de spermă, lapte şi alte secreţii hormonale, şi determină creştere ponderală. Varietatea americană de discoree conţine de asemenea mulţi hormoni şi este un tonic eficient Pentru sistemul reproducător feminin. De asemenea, este utilizat pentru proprietăţile sale nervine şi antispasmodice. Unele varietăţi orientale, cît şi mexicane, sînt regenerante Pentru bărbaţi. Discoreea are un efect calmant şi armonizant asupra organelor digestive.

VIDARI-KANDA (Ipomomea digitata), o rudă a cartofului dulce, este utilizat similar cu discoreea ca afrodisiac, galactogog şi tonic nutritiv. De fapt, se presupune că are proprietăţi mai puternice în acest sens. A fost numit "Ginseng Indian".

PUERARIA, planta kudzu (Pueraria tuberosa), se foloseşte ca înlocuitor pentru arrowroot şi este o buruiană comună (o viţă invazivă) des răspîndită în sudul Statelor Unite. Uneori este folosită ca substituent al lui Vidary-kanda, şi de asemenea are unei proprietăţi afrodisiace. Ambele plante au rădăcini masive, bogate în amidon.

Cinci grame de pulbere de discoree, vidari-kanda sau pueraria pot fi fierte într-o ceaşcă de lapte cu ghee, miere şi zahăr neprelucrat, şi luat zilnic ca regenerant în cazuri de debilitate seminală, lactaţie deficientă sau emaciere.

FO-TI

Polygonum multiflorum; Polygonaceae

(C) He shou wu
(E) Fo-ti

Partea utilizată: rădă citi a. (preparată)
Efecte energetice:dufce *mar, astringent/rece/dulce
PV-K+ şi Ama + (în *PKces)*
Ţesuturi: acţionează asupra tuturor ţesuturilor
Sisteme: reproducător, urinar, circulator
Acţiuni: tonic,regenerant, afrodisiac astringent, nervin
Indicaţii: anemie, neurastenie, impotenţă, dureri de spate (lombare), încărunţire prematură sau căderea părului, mărirea glandelor limfatice, menstruaţii excesive, leucoree, arterioscleroză, diabet
Precauţii: digestie slabă, congestii severe sau edeme
Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-lg)

Fo-ti este o plantă importantă în medicina chineză datorită efectului său regenerant, şi totodată este accesibilă în această ţară. Favorizează producerea de sînge şi spermă şi întăreşte muşchii, tendoanele, ligamentele şi oasele. Totodată, fortifică rinichii, ficatul şi sistemul nervos şi este un vestit regenerant al părului. în termeni Ayurvedici, este regenerant pentru Pitta şi Vata şi poate fi utilizat în locul tonicelor Ayurvedice care nu sînt încă accesibile în această ţară.

Fo-ti este deseori combinat cu gotu-kola, compus care reuneşte astfel unul dintre cele mai puternice regenerante chinezeşti cu unul dintre cele mai importante regenerante indiene. Ambele sînt utilizate pentru contracararea efectelor îmbătrînirii: fo-ti este mai puternic în reconstrucţia tisulară; gotu-kola este mai puternic pentru revitalizarea minţii.

Mod de utilizare: o jumătate de uncie de fo-ti lăsată 30 de minute să fiarbă la foc mic într-o pintă de apă şi luată zilnic, sau cantităţi egale de fo-ti şi gotu-kola se pot

administra împreună cu mici cantităţi de seminţe de fenicul pentru facilitarea absorbţiei acestora.

GINSENG

Panax ginseng; Araliaceae

(C) Ren shen
(E) Ginseng

Partea utilizată: rădăcina
Efecte energetice: picant, amar,dulce/fierbinte/dulce
VPK=PK + (în exces)
Ţesuturi: acţionează pe toate ţesuturile corpului
Sisteme: digestiv, respirator, circulator, nervos, reproducător
Acţiuni: tonic, stimulent, regenerant, afrodisiac, calmant, nervin
Indicaţii: bătrîneţe, senilitate, debilitate, emaciere, oboseală, impotenţă, convalescenţă, creşterea energiei
Precauţii: presiune ridicată a sîngelui, febră, condiţii inflamatorii, Pitta şi Ama valori mari, pot suprastimula Vata în exces, obezitate
Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-500 mg)

Ginseng este una dintre cele mai bune ierburi tonice şi regenerante, determinînd creşterea şi revitalizarea corpului şi minţii. Acţionează în special asupra afecţiunilor de tip Vata din cadrul deficienţelor tisulare caracteristice vîrsticilor. Pentru cei care sînt sănătoşi, este stimulant şi acţionează ca o cafea. Este excelentă pentru creşterea în greutate şi favorizează creşterea ţesuturilor corpului (inclusiv ţesutul nervos).

Pentru efect regenerant, se combină cu ashwagandha, o plantă indiană cu proprietăţi similare, în doza de trei grame de două ori pe zi. împreună cu ghimbirul, poate fi utilizat pentru stimularea digestiei şi asimilaţiei. Este un bun tonic general dacă este pregătit în lapte.

Ginsengul american are proprietăţi similare, dar energie mai rece. Este mai calmant şi mai tonic pentru plămîni; mai performant pentru indivizii de tip Pitta; mai probabil de a agrava Kapha. Ginsengul american din partea nordică a ţării, "Catskills", este mai fierbinte şi mai asemănător cu cel Korean. Varietatea americană nu este inferioară celei chinezeşti, şi deci poate fi folosită.

GUGGUL

Commiphora mukul; Burseaceae

(S) Guggulu
(E) Indian Bedellium
Partea utilizată: răşina
Efecte energetice: amar, picant, astringent, dulce/fierbinte/picant

KV-P+ (în exces)

Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor

Sisteme: nervos, circulator, respirator, digestiv

Acțiuni: regenerant, stimulent, detoxifiant, nervin, antispasmodic, analgezic, expectorant, astringent, antiseptic

Indicații: artrită, reumatism, gută, lumbago, tulburări nervoase, neura-stenie, debilitate, diabet, obezitate, bronșită, tuse convulsivă, dispepsie, hemoroizi, pioree, bolí de piele, iritații și ulcerații, cistite, endometrite, leu-coree, tumori

Precauții: infecții renale acute, faze acute ale erupțiilor

Preparare: pilule, pulbere (250 mg-500 mg), pastă

Guggul este cea mai importantă rășină utilizată în medicina Ayurvedică. în mod similar cu mirtul, are puteri purificatoare și regenerante puternice. O întreagă serie de medi-camente, denumită gugguls, conțin majoritar această plantă, cu mici cantități de alte plante folosite pentru a direcționa proprietățile sale curative. Este un regenerant pentru Vata și Kapha; dar agravează ușor Pitta după tratament îndelungat.

Guggul determină creșterea numărului de leucocite ale sîngelui și dezinfectează secrețiile, inclusiv mucusul, transpirația și urina. Crește apetitul, purifică plămînii şi ajută la vindecarea pielii și a membranelor mucoase- deși este recomandat mai mult pentru stări cronice decît pentru cele acute. Poate fi aplicat extern ca plasture, iar pentru ulcerații ale gurii și gîtului se recomandă gargara. Guggul ajută la regularizarea menstruației. Deși nu este o plantă nutritivă propriuzisă, guggul catalizează regenerarea țesuturilor, în particular a celui nervos. De asemenea reduce grăsimea, toxinele, tumorile și țesuturile necrotice. Este cel mai bun medicament pentru stările artritice.

Fig.14 GUGOUL

HARITAKI

Terminalia chebula; Combretaceae

(S) Haritaki, pentru că elimină toate bolile (harate) sau pentru că

este planta sacră a lui Shiva (Hara), de asemenea numit Abhaya, pentru că elimină frica, generînd o stare de curaj

(C) He zi (Regele Medicamentelor în medicina tibetană)

(E) Chebulic Myrobalan

Partea utilizată: fructul

Efecte energetice: toate gusturile în afară de cel sărat, predominant astringent/ fierbinte/dulce

VPK=

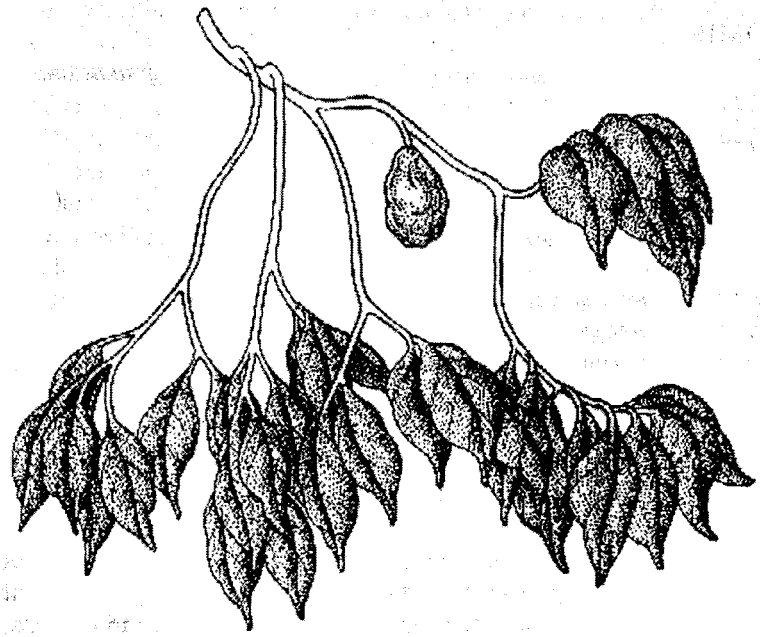
Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor

Sisteme: digestiv, excretor, nervos, respirator

Acțiuni: regenerant, tonic, nervin, astringent, laxativ, expectorant, antihelmintic

Indicații: tuse, astm, voce răgușită, sughiț, vomă, hemoroizi, diaree, malabsorbție, distensie abdominală, infecții parazitice, tumori, icter, boli ale splinei, inimii și pielii, prurit, tuberculoză, edeme, tulburări nervoase.

Fig.15 HARITAKI



Precauții: sarcină, deshidratare, epuizare severă sau emeciere, în exces crește Pitta
Preparare: decoct, pulbere (250 mg-500 mg), pastă

Haritaki, deși are un gust foarte astringent și neplăcut, este una dintre plantele importante, s-ar putea spune chiar cea mai importantă dintre ierburile folosite în Ayurveda. Este regenerantă pentru Vata, regularizează Kapha și agravează Pitta doar în exces. Hrănește creierul și nervii și ne dăruiește energia lui Shiva (conștiința pură).

Haritaki are efect astringent și este folosit sub formă de gargară pentru suprafețe și membrane ulcerate. Regularizează intestinul gros și, în conformitate cu dozele folosite, corectează atît constipația cît și diareea. îmbunătățește digestia și malabsorbția, corectează vocea și vederea și conferă longevitate. Totodată, crește înțelepciunea și inteligența.

Corectează prolapsul organelor și face să înceteze (stopează) eliminările excesive, cum ar fi tușea, transpirația, spermatoreea, menoragia și leucoreea. Reduce acumulările și congestiile lui Vata.

Haritaki constituie baza lui triphala, cele trei fructe (haritaki, amalaki și bibhitaki) și este unul din principalii compuși Ayurvedici. Triphala este cel mai bun laxativ și tonic al intestinelor; o rasayana echilibrată și un astringent eficient dacă este folosit extern. Haritaki este regenerant pentru Vata; amalaki pentru Pitta; bibhitaki pentru Kapha. Toate stările menționate sub aceste trei ierburi pot fi tratate prin acest compus.

IASOMIE

Jasminum gmndiflorum; Oleaceae

. (S) Jati
(E) Jasmine Flowers

Partea utilizată: florile
Efecte energetice: amar, astringent/rece/picant
KP-V+ (în exces)
Țesuturi: plasmă, sînge, oase, măduvă
Sisteme: nervos, circulator, reproducător
Acțiuni: detoxifiant, răcoritor, antibacterian, hemostatic, emenagog, afrodisiac, nervin
Indicații: tulburări emoționale, dureri de cap, febră, insolație, conjunctivite, dermatite, arsuri ale uretrei, tulburări hemoragice, infecții bacteriene sau virale, cancerul ganglionilor limfatici, cancerul osos, boala Hodgkin
Precauții: friguri severe (malarie), valori mari ale lui Vata
Preparare, infuzie (fierbinte sau rece, a nu se fierbe), pulbere (250 mg-500 mg), pastă, ulei medicinal

Iasomia are un efect puternic răcoritor și calmant. Efectul răcoritor exercitat asupra sîngelui include o puternică acțiune antibacteriană, antiviralâ, antitumorală și hemo-

statică. Fortifică sistemul limfatic şi se foloseşte în diferite forme de cancer, inclusiv cel jnamar.Este excelentă pentru febre iar uleiul alină insolaţia.

Iasomia este moderat afrodisiacă pentru femei şi curăţă uterul. Datorită calităţii Sattvice, amplifică dragostea şi compasiunea. Ele transportă influenţele psihice, determină receptivitatea minţii, ajută, recepţionează şi radiază vibraţiile mantras-urilor. Se foloseşte în cele mai multe cazuri în combinaţie cu santalul. Este de asemenea utilă pentru febre puternice rezultate din boli infecţioase şi contagioase.

LOTUS

Nelumbo nucifera; Nymphaceae

(S) Padma, Kamala, Pushkara, etc. în sanscrită există mai mulţi termeni pentru lotus, cea mai sacră plantă a Indiei şi simbol al dezvoltării spirituale.

(C) Lian zi (sămînţa), Ou jie (rădăcina)

(E) Lotus

Partea utilizată: în special seminţele şi rădăcina

Efecte energetice: dulce, astringent/rece/dulce

PV-K+ (în exces)

Ţesuturi: plasmă, sînge, măduvă şi nervi, reproducător

Sisteme: digestiv, circulator, reproducător, nervos

Acţiuni: tonic nutritiv, regenerant, afrodisiac, astringent, hemostatic, nervin

Indicaţii: diaree, tulburări hemoragice, menoragii, leucoree, impotenţă, spermatoree, boli venerice, inimă slăbită

Precauţii: stări Ama, indigestie, stagnări alimentare, constipaţie

Preparare: decoct, pulbere (250 mg-1 g), mîncare

Seminţele şi rădăcina de lotus sînt alimente tonice şi regenerante. Seminţele au mai mult un efect tonic cardiac şi seminal. Rădăcina are mai ales proprietăţi puternic astringente şi hemostatice şi acţionează cu preponderenţă asupra tulburărilor primei chakra (diaree, hemoroizi, etc) şi calitatea sa este de a fi "greu". Ca aliment, seminţele de lotus pot fi luate sub formă de pulbere, 5 grame de trei ori pe zi, cu orez basmati sau alte tonice ca shatavari şi ashwagandha, condimentate şi îndulcite adecvat.

Lotusul este închinat lui Lakshmi, zeiţa prosperităţii, şi aduce abundenţă materială Şi spirituală. Calmează mintea şi diminuează gîndurile şi visele agitate. Seminţele de lotus ajută la deschiderea centrului inimii; rădăcina de lotus, deschide centrul rădăcinii. Seminţele amplifică starea de devoţiune şi aspiraţie. De asemenea corectează vorbirea, [a]Jută la stoparea bîlbîielii şi măreşte capacitatea de concentrare.

Makhanna (Chinese foxnuts, Euyrale ferox) are proprietăţi similare şi este deseori combinat cu seminţele de lotus. Plumăna albă americană are proprietăţi similare cu ale rădăcinii de lotus; este un bun astringent şi hemostatic cu puteri de vindecare a tumorilor.

^ALBĂ INDIANĂ

Sida cordifolia; Malvaceae

(S) Bala, care conferă putere, datorită proprietăților sale tonice puternice
(E) Indian Country Mallow

Partea utilizată: în special rădăcina
Efecte energetice: dulce/rece/dulce
VPK=K și Ama + (în exces)
Țesuturi: acționează asupra tuturor țesuturilor, în special măduvă și nervi
Sisteme: circulator, nervos, urinar, reproducător
Acțiuni: tonic, nervin, afrodisiac, calmant, regenerant, diuretic, stimulent, analgezic, balsamic-cicatrizant
Indicații: boli de inimă, paralizii faciale, sciatica, demență, nevralgie, reumatism, astm, emaciere, epuizare, debilitate sexuală, cistită, dizenterie, leucoree, febră cronică, convalescență.
Precauții: puține, stări congestive cu valori mari ale lui Ama sau Kapha
Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-1 g), pastă, ulei medicinal

Medicina Ayurvedică utilizează mai multe varietăți din familia nalbei, cum ar fi nalba mare, ca plante tonice, calmante și regenerante. Acestea sînt bala, mahabala (Sida rhombifolia) și atibala (Abutilon indicum), la fel și rădăcina bumbacului. Deși toate aceste plante posedă în general proprietăți asemănătoare, bala are un pronunțat efect tonic cardiac, atibala este un diuretic mai puternic și rădăcina de bumbac este fierbinte și are un efect puternic emenagog.

Nalba indiană este tonică și rasayana pentri toate tulburările lui Vata. Hrănește nervii și este calmantă a durerilor artritice. De asemenea este regenerantă, nutritivă și stimulentă pentru inimă. Pentru febre intermitente, profunde, poate fi combinată cu ghimbirul sau piperul negru. De asemenea, elimină inflamațiile țesutului nervos.

Extern, ca ulei medicinal, este recomandat pentru dureri nervoase și parestezii, și acțiunea sa calmantă elimină crampele musculare. Ca decoct cu lapte și zafăr, este nutritiv și afrodisiac. Ajută la vindecarea țesuturilor în bolile cronice infecțioase.

NEEM

Azadiracta indica; Meliaceae

(S) Nimba

Partea utilizată:scoarța, frunzele **(disponibile la țele** mai multe dintre magazinele indiene)
Efecte energetice:amar/rece/picant
PK-V+

Țesuturi: plasmă, sînge, grăsime
Sisteme: digestiv, circulator, respirator, urinar
Acțiuni: tonic amar, antipiretic, detoxifiant, antihelmintic, antiseptic, antiemetic
Indicații: boli de piele (urticarie, eczeme, herpes, impetigo, paraziți, febră, malarie, tuse, sete, greață, vomă, diabet, tumori, obezitate, artrită, reumatism, icter
Precauții: boli cauzate de frig și deficiențe tisulare
Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), decoct, pulbere (250 mg-500 mg), pastă, unt medicinal (ghee), ulei medicinal

Neem este una dintre cele mai puternice plante folosite în Ayurveda la purificarea sîngelui și detoxificare. Elimină febra și toxinele care cauzează bolile inflamatorii ale pielii sau ulcerațiile membranelor mucoase. Este un puternic febrifug, cu efect în malarie și alte febre intermitente și periodice (situații în care se combină cu piperul negru și gențiana).

Neem este recomandat în toate situațiile care necesită un tratament de purificare sau reducere. Elimină țesuturile străine și excesele tisulare, avînd o acțiune suplimentară astringentă, care grăbește vindecarea. Totuși trebuie folosit cu precauție în cazuri de astenie severă sau emaciere. Ca ulei medicinal, este unul dintre cei mai buni agenți curativi și dezinfectanți pentru boli de piele, și agent antiinflamator pentru dureri musculare și articulare.

PIPPALI

Piper longum ; Piperaceae

(S) Pippali
(C) Chinese: Bi bo
(E) Indian Long Pepper

Partea utilizată: fructul
Efecte energetice: picant/fierbinte/dulce
VK-P+
Țesuturi: plasmă, sînge, grăsime, măduvă și nervi, reproducător
Sisteme: digestiv, respirator, reproducător
Acțiuni: stimulent, expectorant, carminativ, afrodisiac, antihelmintic, analgezic
Indicații: răceli, tuse, astm, bronșite, laringite, artrite, reumatism, gută, dispepsie, distensie abdominală, flatulență, tumori abdominale, lumbago, sciatica, epilepsie, Paralizie, viermi
Precauții: valori mari ale lui Pitta (stări inflamatorii)
Preparare: infuzie, decoct cu lapte, unt medicinal (ghee), pulbere (100 mg-500 *g)

Pippali, întocmai ca și piperul negru, este un puternic stimulent pentru sistemele digestiv și respirator. Are un puternic efect "fierbinte", elimină răceala, congestiile și Ama, revitalizează funcțiile organice slăbite. Spre deosebire de piperul negru este și regenerant, în special pentru plămîni și pentru Kapha. Preparat ca decoct cu lapte, ajută la vindecarea bolilor cronice, degenerative ale plămînilor, cum ar fi astmul.

Pippali este de asemenea afrodisiac și un fortifiant al funcțiilor reproducătoare, încălzind și energizînd organele reproducătoare. Trei păstăi pot fi luate în fiecare dimineață, cu miere, pentru controlul secrețiilor excesive, mucus și Kapha. Alternativ, se pot lua 10 boabe de piper negru.

împreună cu piperul negru și ghimbirul uscat, pippali formează compusul cunoscut sub numele de trikatu, sau cele trei condimente. Acesta este principalul compus stimulent utilizat în Ayurveda. Trikatu regeneraează Agni, elimină Ama și permite asimilarea altor medicamente și alimente.

REHMANIA

Rehmannia glutinosa; ***Scrophnihaiaceae***

(C) Di huang (preparat, Shudih U3ng)

Fig.16 **PIPPALI**

Partea utilizată: rădăcina

Efecte energetice:dulce, amar/rece/dulce

PV-K și Ama +

Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă și nervi, reproducător

Sisteme: reproducător, urinar, digestiv, respirator

Acțiuni: tonic nutritiv, regenerant, afrodisiac, calmant, laxativ, emenagog

Indicații: afecțiuni ale rinichilor, dureri de spate, debilitate sexuală (feminină sau masculină), menstruații neregulate, ciroză, anemie, căderea părului, diabet, senilitate

Precauții: digestie slabă, congestie severă sau edeme

Preparare: în special decoct, pulbere (250 mg-lg)

Rehmannia este o importantă plantă tonică și regenerantă pentru rinichi și ficat, larg utilizată în medicina chineză. Forma neprelucrată este utilizată pentru eliminarea febrelor cu localizare profundă, având o energie "rece". Forma preparată este utilizată în scopuri tonice și are o energie (puțin) fierbinte.

în termeni Ayurvedici, Rehmannia este de natură Kapha; determină creșterea țesuturilor, a fluidelor și secreților. Ambele forme ale plantei, neprelucrată și preparată, descresc Pitta și tratează tulburări ale lui Pitta de tipul anemiei. Rehmannia preparată este un bun substituent pentru shatavari, ca tonic și regeneram al uterului. Rehmania sub formă preparată, este o plantă de importanță majoră pentru problemele cauzate de îmbătrînire și ajută la contracararea uscăciunii și a lipsei de vitalitate cauzate de valori mari Vata. Este însă unsuros și trebuie combinat cu plante care îmbunătățesc digestia, ca scorțișoara și ginsengul, pentru a evita diareea. Ca tonic nutritiv, o ceașcă înainte de masă, preparată astfel: 5-10 grame, într-o pintă de apă, lăsate 30 minute să fiarbă la foc mic.

ROIBA

Rubia cordifolia; Rubiaceae

(S) Manjishta
(C) Qian cao
(E) Indian Madder

Partea utilizată: rădăcina
Efecte energetice: amar, dulce/rece/picânt
PK-V+
Țesuturi: plasmă, sînge, mușchi
Sisteme: circulator, reproducător feminin
Acțiuni: detoxifiant, hemostatic, emenagog, diuretic, astringent, litotriptic, antitumoral
Indicații: amenoree, dismenoree, menoragie, menopauză, afecțiuni hemoragice, pietre la rinichi și vezică urinară, pietre în vezica biliară, icter, hepatită, diaree, dizenterie, rupturi de oase, leziuni traumatice, cancer, boli de inimă, boli de piele, hidroptizie, rahitism, paralizie, herpes
Precauții: friguri severe, valori mari Vata
Preparare: decoct, pulbere (250 mg-lg), pastă, unt medicinal (ghee)

Roiba este poate cea mai bună plantă detoxifiantă sau purificatoare a sîngelui folosită în medicina Ayurvedică. Răcorește și detoxifică sîngele, oprește hemoragiile, dizolvă obstrucțiile din fluxul sanguin și mobilizează sîngele stagnant. Este recomandată pentru toate stările inflamatorii ale sîngelui (sau ale sistemului reproducător feminin), acțiunea

sa de dizolvare a obstrucţiilor se extinde şi asupra ficatului şi rinichilor. Dizolvă pietrele şi ajută la distrugerea tumorilor, benigne sau maligne. Creşte fluxul sanguin şi ajută la vindecarea ţesuturilor ditruse de leziuni sau infecţii. Roiba ajută chiar şi în cazurile de fracturi osoase; este, de aceea, un bun medicament de prim ajutor. Fiind eficient în stările toxice ale sîngelui (cum ar fi herpesul genital), curăţă şi regularizează ficatul, splina şi funcţia rinichilor.

Extern, poate fi utilizat ca pastă cu miere pentru decolorări sau inflamaţii ale pielii. Sau, ca pastă în combinaţie cu lemnul dulce, calmează ţesuturile arse sau lezate. Este una dintre principalele plante cu efect anti Pitta.

Roiba europeană (Rubia tinctorum) are proprietăţi similare şi este un bun substituent al acesteia.

SHATAVARI

Asparagus racemosus; Liliaceae

(S) (Shatavari), "care posedă o sută de soţi", datorită acţiunii sale tonice şi regenerante asupra organelor reproducătoare femine, se spune că conferă capacitatea de a avea o sută de soţi

•. (C) Tian men dong

Partea utilizată: rădăcina

Efecte energetice:dulce, amar/rece/dulce

PV-K+ sau Ama + (în exces)

Ţesuturi: acţionează asupra tuturor ţesuturilor

Sisteme: circulator, reproducător, respirator, digestiv

Indicaţii: debilitate a organelor reproducătoare feminine, debilitate sexuală generală, infertilitate, impotenţă, menopauză, diaree, dizenterie, ulcerul stomacului, hiperaciditate, deshidratare, abces pulmonar, hematemeză, tuse, convalescenţă, cancer, herpes, leucoree, febră cronică

Precauţii: valori mari ale lui Ama, mucus excesiv

Preparare: decoct, decoct cu lapte, pulbere (250 mg-lg), pastă, unt medicinal (ghee), ulei medicinal

Shatavari este principala plantă regenerantă pentru femeie- aşa cum este ashwaganda pentru bărbat (deşi ambele acţionează asupra ambelor sexe). Este rasayana pentru Pitta, pentru sistemul reproducător feminin şi pentru sînge. Astfel, poate fi preparat ca decoct cu lapte, împreună cu ghee, zahăr neprelucrat, miere şi pippali.

Are efect calmant pentru membranele uscate şi inflamate ale plămînilor, stomacului, rinichilor şi organelor sexuale. Astfel, este recomandat pentru ulcere, şi datorită acţiunii sale de eliminare a setei şi protejare fluidă este bun pentru diaree cronică şi dizenterie.

Extern, este un bun emolient pentru încheieturi înțepenite, gît înțepenit și spasme musculare. Domolește și calmează Vata.

Crește lactația, sperma și hrănește mentbranele mucoase. Hrănește și curăță sîngele si organele reproducătoare feminine. Este recomandat în menopauză sau după histerectomii, pentru că suplinește mulți dintre hormonii feminini. Hrănesc ovulul și

Fig.17 SHATAVARI

cresc fertilitatea, și datorită calității sattvice amplifică dragostea și devoțiunea. Mod de preparare: trei grame de pulbere într-o ceașcă de lapte cald îndulcit cu zahăr neprelucrat.

Varietatea vestică (rădăcina plantei) are proprietăți similare dar este un diuretic mai puternic.

TUFĂNICA

Chrysanthemum indicum; Compositae

(S) Sevanti, serviciu, pentru că conferă energia devotamentului, a supunerii față de Divin și a slujirii Divinului

(C) Ju hua

(E) Chrysanthemum

Partea utilizată: florile

Efecte energetice: amar, **dulce/rece/picant**

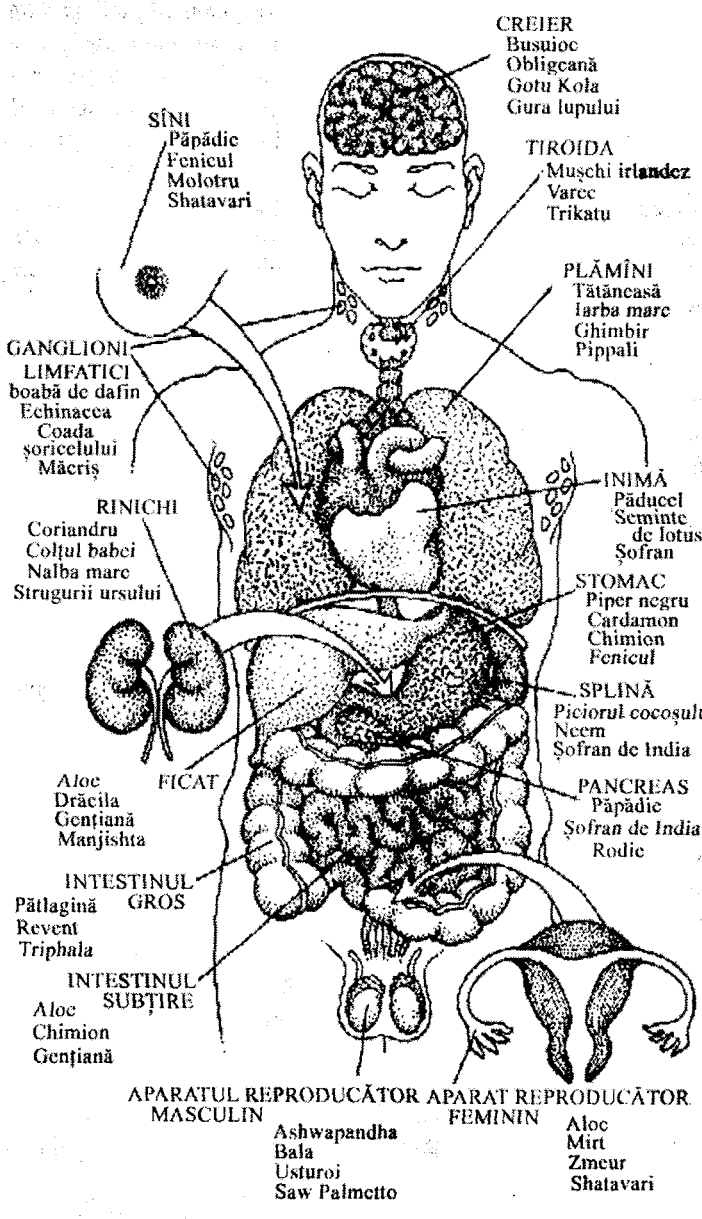
PK-V+ (în exces)

Țesuturi: plasmă, sînge, măduvă
Sisteme: digestiv, respirator, nervos
Acțiuni: diaforetic, antipiretic, detoxifiant, antispasmodic
Indicații: dureri de cap, gît iritat **(inflamat),** infecții oculare, **hemoragii nazale,** furuncule, dismenoree, boli ale ficatului
Precauții: puține, valori mari Vata
Preparare: infuzie (fierbinte sau rece), pulbere (250 mg-lg)

Crizantema comună cultivată în grădină este un bun ceai răcoritor pentru căldura verii sau pentru indivizii de constituție Pitta. Doza recomandată este de 2 linguriță de flori/ceașcă de apă. Crizantema determină strălucirea ochilor și îmbunătățirea vederii, și este un ingredient important în multe formule recomandate în bolile de ochi. Acționează în sensul răcoririi și reglării lui Pitta care coordonează vederea. Calmează emoțiile de tip Pitta ca de pildă supărarea, furia și iritabilitatea. Calmează funcția ficatului, ajută la declanșarea menstruației, elimină crampele și migrenele menstruale și favorizează lactația.

Crizantema este o plantă importantă în Puja (ritualul devoțional). Ajută la supunerea voinței egotice față de voința divină (voința egotică este o funcție care apare în cazul în care avem o pitta perturbată).

Fig.18 SCHEMA PLANTELOR ȘI ORGANELOR



ANEXE

ANEXAI

CEAIURILE RECOMANDATE PENTRU CELE TREI DOSHE

Utilizarea ceaiurilor de plante ca băuturi, ca substituente sau alternative ale cafelei sau ceaiului, a devenit un lucru obişnuit, deşi atunci cînd sînt folosite fără a cunoaşte constituţia şi starea efectul utilizării lor s-ar putea să nu fie în întregime benefic sănătăţii noastre.

Mai jos există o listă de ierburi utilizate ca ceaiuri şi tonice generale. Alte ierburi care pot fi utilizate ca băuturi trebuie să fie corelate în mod similar cu constituţia şi stările respective, astfel încît adevăratul lor efect terapeutic să se manifeste.

Scopul nu este recomandarea tuturor acestor ierburi pentru folosirea lor generală sub formă de băutură. Orice plantă care este folosită ca băutură comună trebuie utilizată în doze joase şi examinată pentru posibile efecte pe termen lung.

Kapha: Cele mai multe dintre ceaiurile de plante ajută Kapha, cu excepţia lemnului dulce, care este dulce şi favorizează formarea mucusului.

Lucerna, busuiocul, murul, piperul negru, brusturul, cardamon, seminţe de ţelină, muşeţel, scorţişoara, drăgaica, cuişoare, păpădie, eucalipt, ghimbir, păducel, isop, ienupăr, lămîi, Mormon tea, seminţe de muştar, urzica, coajă de portocale, pătrunjel, mentă, salvie, sasafras sau dafin american, gura lupului, izmă, oţetar, cimbrişor, morcov sălbatic, ghimbir sălbatic, coada şoricelului, măcriş.

Pitta: Multe ceaiuri de plante sînt recomandate pentru Pitta, dar se preferă evitarea plantelor picante sau cu energii fierbinţi.

Lucerna, mur, brustur, muşeţel, cicoare, tufânica, tătăneasa, coriandrul, chimionul, păpădia, feniculul, gotu-kola, zămoşiţa, iasomia, lămîiul, lemon grass, roiniţa, lemnul dulce, chitra, nalba mare, talpa gîştei, urzica, menta, zmeura, petale de trandafir, trifoi roşu, red root, şofranul, santalul, gura lupului, fraga, mâcriş, izmă.

Vata: Multe ceaiuri de plante sînt recomandate pentru Vata, dar este bine ca cele amare, astringente sau cu energie rece să fie evitate. Cea mai bună combinație pentru Vata este între ierburile picante și cele dulci.

Anisonul, angelica sălbatică, busuiocul, foile de dafin, cardamon, semințele de țelină, scorțișoara, cuișoare, rădăcina de tătănească, iarba mare, eucalipt, fenicul, molotru, foți, ghimbir proaspăt, ginseng, gotu-kola, păducel, mușchi irlandez, lemnul dulce, nucșoară (II), coaja de portocală, rehmannia, șofrănaș, dafin american, saw palmetto, sarsaparila, coada cocoșului, cimbrișor, ghimbir sălbatic, yerba sânta.

ÎNDULCITOARE: Constituțiile de tip Kapha trebuie să evite substanțele îndulcitoare puse în ceai, cu excepția mierii. Toate substanțele îndulcitoare sînt bune pentru Pitta, cu excepția mierii. Toate substanțele îndulcitoare sînt bune pentru Vata și ajută la echilibrarea unor proprietăți de creștere a lui Vata caracteristice unor anumite plante. Cu toate acestea, zahărul rafinat trebuie evitat, pentru că suprastimulează pancreasul.

Anumite ceaiuri care în doze moderate sînt recomandate pentru toate constituțiile sînt: mușețelul, feniculul, gotu-kola, menta, florile de trandafir, salvia, menta (izmă).

ANEXA II.

SCHEMA IERBURUpR

Ierburile sînt ordonate conform numelor lor uzuale*. Gustul este în conformitate cu cele 6 gusturi specificate în Ayurveda dulce, acru, sărat, picant, amar, astringent. Energia poate fi: energie care încălzește corpul (fierbinte) sau care îl răcește (rece). Efectul P-D este *vipaka* sau efectul post digestiv (dulce, acru sau picant). Efectul asupra *Doshei:* V este *Vata,* P este *Pitta,* K este *Kapha,* + înseamnă că crește, - înseamnă că scade, 0 este neutru sau efect combinat. VPK echilibrează cele trei *Doshe.* Proprietățile terapeutice sînt în conformitate cu fitoterapia vestică. Ierburile enumerate sînt conținute de asemenea în textul principal.

* acolo unde nu există echivalentul în limba română, s-a lăsat denumirea consacrată.

PLANTA	GUST	ENERGIE	EFECT PD	DOSHA	ACJTUNI J
CUIȘOARE ENGLEZEȘTI (Pimento) Officinalis Myrataceae	picant	fierbinte	picant	VK-P+	stimulant, carminativ
ALOE (Aloe) Aloe spp. Liliaceae	amar, astringent, picant, dulce	rece	dulce	VPK=(P-)	detoxifiant, tonic amar, regenerant, purgativ
ANGELICĂ SĂLBATICĂ (Angelica)Angclica archangelica Umbelliferae	picant, dulce	fierbinte	dulce	VK-P+	diaforetic, carminativ, emenagog
ANISON (Anise) Pimpinella anisum Umbelliferae	picant	fierbinte	Ineant	VK.-r+	carminativ, stimulent, galactagog
ARDEI (Cayenne) Capsicum annuum Solanaceae	picant	fierbinte	picant	KV-P+	stimulent, canninativ, detoxifiant, hemostatic
ARDEI IUTE (Paprika) Capsicun1 annuum Solanaceae	picant	fierbinte	picant	KV-P+	stimulent, carminativ
ARNICĂ (Arnica) Amica montana Compositae	picant	fierbinte	picant	KV-P+	stimulent, balsamic, tonic
(Balmony) Chelone glabra Scrophulariaceae	amar	rece	picant	PK-V+	tonic amar, antihelmintic, laxativ
BĂRBOASĂ (Vetiverian) Andropogon muricatus Graminaceae	amar, dulce	rece	picant	PK-V+	antipiretic, astringent, răcoritor

PLANTA	GUST	ENERGIE	EFECT PD	DOSHA	ACȚIUNI 1
(Blue cohosh) Caulophyllum thalictroides Berberidaceae	amar, dulce	fierbinte	picant	KV-P+	emenagog, antispasmodic
BOABA DE DAFIN (Bayberry) Myrica spp. Myricaceae	picant	**fierbinte**	picant	KV-P+	diaforetic, expectorant, astringent, emetic
BRUSTUR (Burdock) Arcticum lappa Compositae	amar, picant	rece	picant	PK-V+	detoxifiant, diaforetic, diuretic, astringent
(Buchu) Barosma betulina Rutaceae	picant, amar	rece	picant	PK-V+	diuretic, diaforetic, stimulent
BUJOR (Peony) Paeonia officinalis Ranunculaceae	amar, astringent	fierbinte	dulce	PK-VO	detoxifiant, emenagog, nervin
RĂDĂCINĂ DE BUMBAC (Cotton root) Gossypium herbaceum Malvaceae	dulce	fierbinte	dulce	V-KP+	tonic nutritiv, afrodisiac, emenagog
BUSUIOC (Basil) Ocinum spp. Labiatae	picant, astringent	fierbinte	picant	VK-P+	diaforetic, febrifug, nervin
BUSUIOC SĂLBATIC (SelF-Heal) Pranella vulgaris Labiatae	amar, astringent	rece	picant	PK-V+	detoxifiant, antipiretic, balsamic
BUSUIOCUL CERBILOR (Pennyroyal) Mentha pulegium Labiatae	picant	fierbinte	picant	VK-P+	diaforetic, carminativ, emenagog

PLANTA	GUST	ENERGIE	EFECT PD	DOSHA	ACTIUNI
GURA LUPULUI (Skullcap) Scucttelaria spp. Labiatae	amar	rece	picant	PK-VO	nervin, antispasmodic
HAMEI (Hops) Humulus lupulus Articaceae	amar, picant	rece	picant	PK-V+	nervm, tonic amar, diuretic, inuicui*
(Henna) Lawsonia spp. Lythraceae	amar, astringent	rece	picant	PK-V+	antipiretic, detoxifiant, nervin
HREAN (Horseradish) Cochlearia armoracia Cruciferae	picant	fierbinte	picant	KV-P+	stimulent, diuretic, carminativ
IARBA MARE (Elecampane) Inula spp. Compositae	picant, amar	fierbinte	picant	VK-P+	expectorant, antispasmodic, regenerant
MUȘCHIUL DE PIATRĂ (Iceland Moss) Cetraria islandica Algae	sărat, dulce, astringent	rece	dulce	PV-K+	calmant, detoxifiant, tonic
IEDERĂ (Squaw Vine) Mitchella repens Rubiaceae	astringent, amar	rece	picant	PK-V+	emenagog, astringent, diuretic, detoxifiant
BOABE DE IENUPĂR (Juniper berries) Juniperus spp. Coniferae	picant, amai, dulce	fierbinte	picant	KV-P+.	diuretic, diaforetic, carminativ, analgezic
INDIGO (Indigo) Indigofera tinctoria Leguminosae	amar	rece	picant	PK-V+	detoxifiant, antibiotic, laxativ

PLANTA	GUST	ENERGIE	EFECT PD	DOSHA	ACȚIUNI
ISOP (Hyssop) Hyssopus officinalis Labiatae	picant, amar	fierbinte	picant	KV-P+	diaforetic, diuretic, carminativ, antihelmintic
JALEȘ (Betony, wood) Stachys betonica Labiatae	picant, amar	rece	picant	PK-V+	nervin, carminativ, diuretic
VAREC (Kelp) Fucus visiculosis	sărat, dulce	fierbinte	dulce	V-KP+	tonic nutritiv, calmant, expectorant
(Kudzu) Pueraria tuberosa , Leguminosae	dulce	rece	dulce	PV-K+	tonic, diaforetic, diuretic
LĂMÎI (Lemon) Citrus limonum Rutaceae	acru	rece	acru	PV-KO	expectorant, carminativ, astringent
LAUR (Yerba Mate) Ilex paraguariensis Aquifoliaceae	picant	fierbinte	picant	K-V0P+	stimulent, diuretic
LEMNUL DULCE (Licorice) Glycyrrhiza glabra Leguminosae	dulce', amar	rece	dulce	VP-K+	calmant, expectorant, tonic, laxativ
(Lemon Grass) Cymbopogon citratus Graminaceae	picant, amar	rece	picant	PK-VO	diuretic, diaforetic, răcoritor
LEVENȚICĂ (Lavender) Lavandula spp. Labiatae	picant	rece	picant	PK-VO	carminativ, diuretic, antispasmodic

ANEXA III
TRATAMENTE DE PRIM AJUTOR

Acnee: se aplică extern o pastă din pulbere de șofran de India și santal utilizînd cîte o jumătate de linguriță din fiecare compus, și suficientă apă pentru a se obține o pastă. Se poate de asemenea folosi o lingură de gel de aloe intern, combinat cu 1/4 linguriță șofran de India, de două ori pe zi, pînă cînd acneea se curăță.

Astm: ceaiul de rădăcină de iarbă-mare este recomandat, la care se poate adăuga 1/2 ghimbir și 1/2 lemn-dulce, în doze de 1-2 linguriță la ceașca de apă fierbinte; sau părți egale de cimbrișor sau rădăcină de tătănească, utilizate în mod similar. Pentru atacuri astmatice severe se recomandă consultul unui medic practician.

Dureri de spate: se aplică pastă de ghimbir, iar apoi ulei de eucalipt pe suprafețele afectate.

Respirație fetidă: se curăță gura cu pulbere de lemn dulce și se mestecă apoi semințe de fenicul. Pentru uz intern se folosește o infuzie de cardamon, scorțișoară și foi de dafin, în părți egale, 1 linguriță per ceașcă.

Hemoragii (externe): se aplică gheață sau pastă de santal. Scrumul negru de la un ghemotoc de bumbac ars poate fi aplicat pe rană, sau o cataplasmă din frunze de tătănească sau coada șoricelului.

Hemoragii (interne): Se bea o ceașcă de lapte cald care a fost în prealabil amestecat cu 1/2 linguriță de șofran de India și puțin șofran sau alaun.

Furuncule: se aplică ceapă fiartă sub formă de cataplasmă sau se aplică o pastă de pulbere de ghimbir și șofran de India (1/2 linguriță din fiecare) direct pe furuncul.

Arsuri: se prepară o pastă din gel proaspăt de aloe și puțină pulbere de șofran de India. Ghee sau uleiul de cocos pot fi de asemenea folosite.

Răceli comune: se ia 1 lingură de ghimbir proaspăt și ras cu 1 linguriță scorțișoară și 1 linguriță lemn dulce și se fierbe într-un sfert de galon de apă timp de 10 minute. Se bea o ceașcă din trei în trei ore, îndulcită cu puțină miere. O altă alternativă ar fi ceaiul de ghimbir proaspăt.

Constipație: Severă: se preperă o infuzie de rădăcină de revent (1 linguriță per ceașcă) combinată cu cîte un sfert de linguriță din pulbere de ghimbir și un sfert de linguriță de lemn dulce (se crește doza dacă este necesar). Moderată: se iau 1-2 linguriță de pulbere

de păstăi (coji) de pătlagină (specia psyllium), într-o ceaşcă de apă caldă înainte de culcare. Slabă: se ia 1 linguriţă de ghee într-o ceaşcă de lapte cald.

Răceală: se bea ceai de rădăcină de iarbă-mare, la care se poate adăuga cantităţi mici de ghimbir şi lemn-dulce, 1-2 linguriţe per ceaşcă de apă fiartă; se îndulceşte cu miere. Pentru mucus, se prepară un ceai din 1/2 linguriţă de pulbere de ghimbir, 1/4 linguriţă de cuişoare şi 1/4 linguriţă scorţişoară, per ceaşcă; se îndulceşte cu miere.

Deshidratare: la o pintă de apă distilată, se adaugă 1/4 linguriţă de sare şi 3 linguriţe de zahăr proaspăt nerafinat obţinut din trestie de zahăr. Se adaugă 2 linguriţe de suc de chitră. Se amestecă, şi se consumă oral.

Diaree: se amestecă 1/2 ceaşcă de iaurt şi 1/2 ceaşcă de apă cu 1 linguriţă de ghimbir proaspăt şi puţină nucşoară. Pentru dizenterie, se iau părţi egale de frunze de dracilă şi zmeur împreună cu 1/2 parte nucşoară. Se face o infuzie din 2-3 linguriţe per ceaşcă şi se ia la un interval de cîteva ore pînă cînd starea se ameliorează.

Dureri de urechi: se pun 3 picături de ulei de usturoi în ureche; sau, se foloseşte un amestec din 1 linguriţă de suc de ceapă cu 1/2 linguriţă miere, şi se introduc 5-10 picături în ureche.

Acufene sau zgomote în urechi: 3 picături de ulei de cuişoare în ureche.

Epuizare (căldură): se aplică ulei de santal pe frunte sau se bea ceai de santal. Se bea de asemenea apă de cocos sau suc de struguri.

Ochi (arsuri): se aplică mai multe picături de apă de trandafiri pură sau gel proaspăt de aloe vera în ochiul afectat. Intern, se foloseşte ceaiul de tufănică sau muşeţel (1-2 linguriţe per ceaşcă).

Mîncare otrăvită/contaminată prin radiaţii: într-o ceaşcă de supă de miso, se adugă 1 linguriţă de ghee şi 1/2 linguriţă de pulbere de coriandru şi respectiv 1/2 linguriţă pulbere de chimion.

Gaz (abdominal): se prepară o infuzie din cardamon, fenicul şi ghimbir în părţi egale, 1 linguriţă per ceaşcă de apă, la care se poate adăuga şi puţină asafoetida.

Gingii (sîngerînde): se aplică pulbere de mirt pe gingii sau se bea suc de lămîie. Gingiile se pot masa cu ulei de cocos.

Dureri de cap/cefalee: pentru elimiarea generală a cefaleei, se aplică pe frunte o pastă preparată din 1/2 linguriţă de pulbere de ghimbir amestecată cu apă şi încălzită. Poate apărea o senzaţie de arsură, care însă nu este vătămătoare. Pentru eliminarea unor tipuri speciale de dureri de cap, se folosesc reţetele următoare: durerea sinusurilor legată de kapha poate fi eliminată prin aplicarea de pastă de ghimbir proaspăt pe frunte şi sinusuri. Cefaleea temporală indică exces de pitta în stomac. Ele pot fi eliminate prin Consumarea de ceai de chimion şi seminţe de coriandru, 1/2 linguriţă din fiecare într-o ceaşcă de apă fierbinte. în acelaşi timp, se aplică ulei sau pastă de santal pe tîmple. Durerile de cap occipitale indică toxine în colon. Se recomandă 2 linguriţe de seminţe *ăe* in înainte de culcare, într-o ceaşcă de lapte cald. în acelaşi timp, se aplică o pastă de ghimbir în spatele urechilor (pe apofizele mastoide).

Hemoroizi: se bea 1/2 lingură de gel de aloe cu puţin ghimbir de două ori pe zi pînă cînd hemoroizii dispar.

Sughiţ: se combină 2 părţi miere cu o parte ulei de ricin, şi se consumă o linguriţă 0 dată din acest amestec.

Indigestie: se iau 2-3 capsule "00" de Trikatu (părţi egale de piper negru, piper lung indian sau ca înlocuitor ardeiul, şi pulbere de ghimbir), cu puţină apă caldă înainte de mîncare. Se recomandă pentru absenţa apetitului, asimilaţie slabă şi malabsorbţie. Pentru hiperaciditate se iau 2-3 capsule "00" din părţi egale de genţiană, dracilă şi lemn dulce după mîncare.

Tulburări menstruale: pentru crampe se ia 1 lingură de gel de aloe cu 1/4 linguriţă de piper negru, oral, de trei ori pe zi, pînă la dispariţia crampelor. Pentru provocarea menstruaţiei, se prepară un ceai din părţi egale de şofrănaş şi flori de trandafir, 1-2 linguriţe per ceaşcă. Pentru menstruaţie excesivă se prepară ceai din frunze de zmeur şi flori de zămoşiţă, 1-2 linguriţe per ceaşcă.

întinderi musculare (parte superioară): se introduce în rect o clismă care conţine o ceaşcă de ulei de obligeanâ. Se stă 30 de minute. Pentru întindere musculară generale, se aplică pastă de ghimbir cald cu şofran de India (o linguriţă de ghimbir la 1/2 linguriţă de şofran de India) pe porţiunea afectată de două ori pe zi.

Hemoragii nazale: 1/2 linguriţă clorofilă şi 1 linguriţă de gel de aloe se amestecă cu 1 linguriţă de ghee. Se ia de trei ori pe zi, oral; sau, 1 lingură de polen de albine, de 2-3 ori pe zi. Se recomandă a se pune gheaţă pe nas pînă cînd hemoragia încetează.

Dureri (externe): se aplică comprese cu ghimbir. Pentru a obţine o compresă cu ghimbir, se combină 2 linguriţe de pulbere de ghimbir cu 1 linguriţă pulbere de şofran de India, şi împreună cu apă se obţine o pastă. Se încălzeşte această pastă şi şi se în mod egal pe o bucată de tifon sau pînză de bumbac. Apoi se aplică pînza pe zona afectată şi se aplică deasupra un bandaj. Se recomandă a fi ţinut peste noapte.

Muşcături şi înţepături otrăvitoare: se recomandă a se bea suc de coriandru (specia cilantro) sau aplicarea pastei de santal pe zona afectată; sau, infuzie de pătlagină preparată din 1-2 linguriţe per ceaşcă de apă.

Otrăvire (generală): se iau 1-2 linguriţe de ghee sau o ceaşcă de ceai moderat de concentrat de lemn dulce, şi se consultă un medic practician.

Erupţii: se aplică pulpa de frunză de cilantro pe zona afectată sau se bea ceai de coriandru (1 linguriţă de seminţe de coriandru la o ceaşcă de apă).

Şoc (leşin): se inhalează ceapă proaspătă zdrobită, sau pulbere de rădăcină de obligeană.

Congestia sinusurilor: se inhalează o cantitate mică de pulbere de rădăcină de obligeană, sau se aplică pastă de ghimbir pe zona afectată. Se poate inhala de asemenea aburii unui ceai preparat din frunze de eucalipt sau ghimbir.

Somn (insomnii): se bea o ceaşcă de lapte cald la care se adaugă 1/2 linguriţă nucşoară. Pentru cazuri severe, se prepari o infuzie din 1-2 linguriţe de odolean la o

ceaşcă de apă, la care se poate adăuga şi 1 linguriţă de pulbere de ashwagandha. Se masează talpa piciorului sau pielea capului cu ulei de brahmi (gotu-kola), sau, alternativ, cu ulei de susan cald.

Somn (exces): se bea seara o infuzie din 1/2 linguriţă de pulbere de rădăcină de obligeană şi 1/4 linguriţă pulbere de ghimbir per ceaşcă de apă; sau, alternativ, se poate bea o ceaşcă de ceai de frunze de busuioc.

Inflamaţii ale gîtului/gît iritat: se face gargară cu apă fierbinte combinată cu 1/2 linguriţă de pulbere din boabe de dafin şi 1/2 linguriţă salvie.

Luxaţii: se masează cu un preparat obţinut din părţi egale de ulei de migdale şi ulei de usturoi. într-o vană cu apă fierbinte, se adaugă 1/2 ceaşcă de pulbere de ghimbir şi 1/2 ceaşcă de bicarbonat de sodiu. La aceasta se adaugă 1 linguriţă de ulei de eucalipt. Se stă 15 minute.

Se aplică pastă fierbinte de ghimbir cu şofran de India (1 linguriţă de ghimbir cu 1/2 linguriţă de şofran de India) pe zona afectată de două ori pe zi.

Inflamaţii: se recomandă zeamă de orz : 4 părţi de apă fiartă cu o parte de orz, apoi se strecoară. Ceaiul de coriandru este de asemenea eficient. Pentru inflamaţii externe, se aplică 2 părţi de pulbere de şofran de India amestecate cu o parte de sare şi se aplică pe zona afectată. Se recomandă ceaiul de gotu-kola: 1 lingură la o ceaşcă de apă.

Dureri de dinţi: se aplică 3 picături de ulei de cuişoare pe dintele afectat.

ANEXA IV
GLOSAR ROMÂNESC

Alopecie:	chelire normală sau anormală; pierdere a părului
Detoxifiantă(epurativă):	tinde a restabili starea de sănătate normală; curăţă şi purifică sîngele; epurează gradat procesele nutritive şi excretorii existente restabilind funcţiile normale ale organismului.
Amenoree:	absenţa sau suprimarea menstruaţiei
Anabolic:	faza constructivă a metabolismului; construirea (repararea şi creşterea) substanţei corpului
Analgezic:	elimină durerea
Antihelmintic:	ajută la distrugerea şi împrăştierea paraziţilor (include vermifugele; în Ayurveda paraziţii sînt reprezentaţi de viermi, bacterii, fungi şi proto-zoare)
Antibiotic:	împiedică creşterea microorganismelor sau le distruge
Antipiretic:	dispersează căldura, focul şi febra
Antispasmodic:	elimină spasmele muşchilor voluntari şi invo-luntari

Afrodisiac:	reînvigorează corpul prin reînvigorarea organelor sexuale
Aromatic:	ierburi care conțin uleiuri volatile, esențiale, care ajută digestia și elimină gazele intestinale
Astringent:	întărește țesuturile și organele; reduce elim-inările și secrețiile
Balsamic sau cicatrizant:	contribuie la vindecarea rănilor prin protejare împotriva infecțiilor și stimularea creșterii celulare
Carminativ:	elimină gazele intestinale, durerea și distensia; favorizează mișcările peristaltice
Catabolic:	faza destructivă a metabolismului
Catartic:	laxativ puternic care provoacă evacuare rapidă (purgativ)
Calmant:	calmează, protejează și hrănește membranele interne
Deobstructiv:	elimină obstrucțiile
Diaforetic:	provoacă transpirația și crește eliminările prin piele
Diuretic:	facilitează activitatea rinichilor și a vezicii urinare și crește diureza
Dismenoree:	menstruație dureroasă sau dificilă
Dispnee:	dificultăți în respirație
Emetic:	provoacă voma
Emanagog:	ajută la provocarea și reglarea menstruație!
Emolient:	calmează, alină, înmoaie și protejează pielea
Enterită:	inflamația intestinului subțire
Epistaxis:	hemoragie nazală
Erizipel:	o boală acută a pielii și a țesutului subcutanat cu un placard tumefiat și cu o inflamație care tinde să se extindă
Expectorant:	provoacă eliminarea flegmei și a mucusului din plămîni și gît
Febră paroxistică:	febră periodică, febră recurentă
Febrifug:	reduce febra
Gastrită:	inflamația mucoasei stomacului
Hematemeză:	voma cu sînge
Hemoptizie:	expectorarea sîngelui din plămîni sau bronhii
Hemostatic:	oprește sîngerările; tip de astringent care oprește hemoragia internă
Hidroptizie:	edeme generalizate
Laxativ:	provoacă mișcările peristaltice
Litotriptic:	substanță care dizolvă și elimină pietrele și nisipul din vezica biliară și vezica urinară
Malabsorbția:	absorbția defectuoasă a principiilor nutritive din tractul intestinal

Menoragie:	sîngerare menstruală exagerată
Nefrită:	inflamarea rinichiului
Nervin:	întărește activitatea funcțională a sistemului nervos; poate să fie stimulent sau sedativ
Neurastenie:	astenie nervoasă severă, epuizare nervoasă
Refrigerent (răcoritor):	reduce temperatura corpului și elimină setea
Regeneram":	previne degenerescenta, încetinește îmbă-trînirea, revitalizează organele
Sedativ:	calmează și tranchilizează prin scăderea acti-vității funcționale a organelor sau părților corpului
Stimulent:	crește căldura internă, disipa frigul interior și întărește metabolismul și circulația
Stomahic:	întărește funcția stomacului
Supurare:	colecție de puroi din care se scurg secreții purulente
Tonic amar (bittepfonk):	ierburi amare care în cantități mici stimulează digestia, iar pe de altă parte reglează focul în organism
Tonic nutritiv:	crește greutatea și densitatea și hrănește corpul
Urticarie:	stări ale pielii caracterizate prin apariția unor erupții pruriginoase
Vasodilatator:	provoacă relaxarea vaselor de sînge
Vermicid:	omoară paraziții intestinali

ANEXA V
GLOSAR SANSCRIT

Agni:	foc biologic care guvernează metabolismul; **forța universali** a tranformârii
Agni dipana:	substanță care crește agni, focul digestiv
Ahamkara:	Egoul; simțul egoului, perceperea individualității
Ama:	toxinele; alimente nedigerate și deșeuri neeliminate
Ama pachana:	substanțe care ajută digestia sau distrugerea lui Ama
Anjana:	plante medicinale aplicate ochilor
Anupana:	substanțe care servesc ca mijloc de administrare a plantelor
Apana vayu:	prana care guvernează eliminarea fecalelor, urinei, spermei, lichidului menstrual și a fetusului
Atman:	Adevăratul Eu, conștiința pură, șinele suprem
Basti:	clisme medicale
Bhakti yoga:	yoga iubirii și devoțiunii
Brahman:	Absolutul, Realitatea Spiritului Suprem
Buddhi:	Inteligența Universală individualizată; **intelectul, puterea de** discriminare
Chitta:	conștiința condiționată în totalitatea sa
Dhatus:	cele șapte țesuturi de bază ale corpului
Doshas:	cele trei tipuri de bază ale umorilor biologice, care determină constituția individuală
Guna:	atribut, calitate
Kapha:	umoarea de apă a corpului
Mahat:	Inteligența Macrocosmică
Manas:	mintea condiționată
Mantra:	silabe-sâmînță speciale care transmit energia **universali**
Nasya:	administrarea medicamentelor pe cale nazală
Nirama:	fără Ama
Ojas:	esența subtilă a fluidelor vitale, responsabile pentru **sănătate, armonie** și dezvoltare spirituală
Pancha karma:	cinci tipuri de terapii de purificare sau detoxificare
Pancha kashaya:	cinci metode principale de preparare a plantelor

Pitta: umoarea (de) foc a corpului
Prabhava: o însuşire specială pe care planta o posedă, pe **lîngâ celelalte** însuşiri conferite de regulile generale
Prakriti: întreaga natură, principiul creaţiei; materia
Prana: forţa vitală care guvernează respiraţia (inspirul) şi înghiţirea
Puja: ritualul adoraţiei devoţionale
Purusha: spiritul divin esenţial; principiul conştiinţei
Rajas: principiul energiei, activităţii, emoţeiei şi turbulenţei
Rasa: gustul iniţial al unei substanţe; esenţa
Rasayana: terapie regenerantă a trupului şi a minţii, previne **decăderea, înfîrzie** îmbătrînirea
Sama: cu ama
Samana: Prana care guvernează sistemul digestiv
Sattva: principiul luminii, percepţiei, inteligenţei şi armoniei
Shakti: Energia Divină:/Principiul Cosmic Feminin
Shiva: Principiul Cosmic Masculin / Conştiinţa Divină
Soma: energia-esenţă a minţii şi sistemului nervos
Srotas: canalele corpului
Tamas: principiul inerţiei, ignoranţei, stagnării, lenei, întune-ricului şi rezistenţei
Tejas: focul minţii
Udana: Prana care guvernează vorbirea, energia, voinţa, memoria şi exalarea (expir")
Vajikarana: substanţa care amplifică vitalitatea şi activitatea sexuală
Vata: umoarea (de) aer a corpului
Vedas: vechile scripturi indiene
Vikruti: boală; deviaţia de la natură
Vipaka: efect post-digestiv (dulce, picant, acru)
Virya: energia unei substanţe, ca fierbinte sau rece
Vyana: Prana care guvernează sistemul circulator şi mişcările încheieturilor şi muşchilor
Yantra: diagrame mistice; desene geometrice care simbolizează legile cosmice şi care canalizează energia cosmică
Yoga: metodologie de apllicare practică şi coordonată a cunoştinţelor; spiritualitate, ştiinţa realizării sinelui individual suprem

ANEXA VI
ANEXA LATINĂ

Abutilon indicum, *PRISTOLNIC, Alibala*
Acacia senegal, *(Gum arabic)*
Achillea millefolium, *COADA ŞORICELULUI, Yarrow*
Acorus calamus, *OBLIGEANA , (SweetFlag), (Calamus)*
Adiandum capillus-vcneris, *(Maidenhaîr fern), Părut fetei*
Agrimonia eupatoria, *TURIŢĂ MARE (Agrimony)*
Alium sativum, *USTUROI (Garlic)*
Alliumcepa, *CEAPĂ (Onion)*
Aloe spp. *ALOE (Aloc)*
Alpinia officinarum, *(Galangal)*
Althea officinalis, *NALBĂ MARE (Marshmallow)*
Amygdalus communis, *MIGDALA (Almond)*
Andropogon muricatus, *BĂRBOASĂ (Vetiverian)*
Anethum graveolens, *MĂRAR (Dill)*
Angelica archangelica, *ANGELICĂ SĂLBATICĂ (Angelica)*
Angelica sinensis., *ANGELICA (Angelica, Tangkuei)*
Anthcmis nobilis (Rom.), *MUŞEŢEL (Chamomile)*
Apium graveolens, *ŢELINĂ (Wild Cclcry seeds)*
Apocynum androsacmifolium, *PORTIŢA (Bitler root)*
Aralia racemosa, *NARD (Spikcnard)*
Arcticum lappa, *BRUSTUR (Burdock)*
Arclostaphylos uva-ursi. *(Uva Ursi. Bcarbcny), Strugurii* ***ursului***
Amica montana, *ARNICĂ (Amica)*
Ariemcsia dracunculus, *TARHON (Tarragon)*
Artcmcsia vulgaris, *PELINARIŢĂ (Mugu-ort)*
Artemisia absinlhium. *PELIN (Womiwood)*
Asarum Canadcnse, *POCHIVNIC (WildGinger)*
Asclepias lubcrosa, *CEARĂ (Plcurisy root. Buttertly Weed)*
Asparagus officinalis, *SPARANGHEL (Asparagus)*
Asparagus racemosus, *UMBRA IEPURELUI(Shatavari)*
Avena saliva. *OVĂZ (Oat straw)*
Azadiracta indica. *(Nccm, Nimba)*
Bambusa arundinaceae, *BAMBUS (Bamboo Manna, Vamsha Rochana)*
Baptisia tincloria *INDIGO (Indigo. Wild)*
Barosma bctulina. *(Buchu)*
Bcrbcris spp.. *DRACILA (Barbcrry)*
Bctula alba. *MESTEACĂN (Birch)*
Bocrhaavia diffusa, *(Punama va)*
Borago ollicinalis. *LIMBA MIELULUI (Borage)*
Boswcllia thurifera. *TĂMÎIE (Frankinccnsc)*
Brassica alba. *SEMINŢE DE MUŞTAR (Muslard secds)*
Calcndula oHlcinalis. *FILNICICĂ (Calendula) Gălbenele*
Capsclla bursapastoris, *TRAISTA CIOBANULUI(Shcphcrds' Pursc)*
Capsicum spp.. *ARDEI (Cayenne), ARDEI IUTE (Paprika)*
Carbenia benedicla, *CERENŢEL (Blcssed thistlc)*
Carthamus linctorius. *SOFRĂNAŞ (SaOlower)*
Carum carvi, *SECAREA (Caraway)/Chimen*
Caryophyllus aromaticus, *CUIŞOARE, (Cioves)*
Cassia acutifolia, *S1MINICH1E (Senna)*
Caulophyllum thalictroides, *(Blue cohosh)*
Ceanothus spp., *(RcdRoot)*
Cetraria islandica, *(Iceîand Moss) = Muşchiul de piatră Cfie/oncglabra (Balmony)*
Chenopodium anthelminticum, *SPANAC SĂLBATIC (Wormsecd) / Tămîiţă*
Chimaphila umbellata, *(Pipsisewa)*
MUŞCHI IRLANDEZ (lrish Moss)
Chrysanlhemum indicum, *TUFĂNICA (Chrysanthemum) / Crizantema*
Cichorium intybus, *CICOARE (Chicory)*
Cimicufaga racemosa, *PALTIN (Black cohosh)*
Cinchona succirubra, *CHINCHINĂ (Pentvian Bark)*
Cinnamomum camphora, *CAMFOR (Camphor)*
Citrus acida, *CHITRĂ (Lime)*
Citrus aurantium, *COJI DE PORTOCALE (Orange* ***peel)***
Citrus limonum, *LĂMÎI (Lemon)*
Cochlearia armoracia. *HREAN(Horscradish)*
Cocus nucifera, *COCOS (Coconul)*
Collinsonia canadensis, *(Stoncroot)*
Commiphora mukul. *(Guggul)*
Commiphora myrrha, *MIRT(Myrrh)*
Coptis spp, *(Goldthrcad)*
Coriandrum sativum. *CORIANDRU (Cilanlro-plantaproaspătă), CORIANDRU(Coriandcr-sămînţa)*
Cratacgus oxychanla, *PĂDUCEL (Hawthom Berries)*
Crocus sativus. *ŞOFRAN (SalTron)*
Cucurbita pepo, *SEMINŢE DE BOSTAN (Pumpkin secds)*
Cuminum cyminum, *CHIMION (Cumin)*
Curcuma longa. *ŞOFRAN DE INDIA (Turmeric)*
Cymbopogon cilratus, *(Lemon Grass)*
Cypcrus rolundus, *CĂPRIŞOR (Musta), (=Nutgrass)*
Cypripedium *pubcsccns,PAPUCUL DOAMNEI (Lady's slipper)*
Daucus carata. *RUŞINEA FETEI (WildCarrot)*
Discorea spp.. *DISCOREE (Wild Yam)*
Dryoptcris fclix-mas, *FERIGA (Male Fem)*
Echinacca augustifolia, *(Echinacea)*
Eclipla alba, *(Bhringaraj)*
Elcttaria cardamomum. *CARDAMON*